SPALDING

ATHLETIC LIBRARY



БОКС

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH

AMERICAN SPORTS PUBLISHING CO.
21 WARREN SRTEET, NEW YORK

Атлетическая библиотека Спалдинг

БОКС

ПРАВИЛА БОКСА

Язык книги: английский
Переводчики: Лопатюк Ирина Игоревна,
Хамицевич Анжела Сергеевна

Днепр
«Середняк Т.К.»
2017

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

УДК 796.83
Б 78

Атлетическая библиотека Спалдинг. Нью Йорк
Б 78 Бокс. Правила бокса — Днепр: Середняк Т. К., 2017, —121 с.

ISBN 978-617-7599-08-0

Необходимо отметить, что данная книга носит исключительно практический характер, так как полностью состоит из описания различных позиций, ударов, которые проиллюстрированы рисунками.
Начало книги посвящено описанию правильной позиции в боксе, далее представлены различные принципы, такие как: принципы нанесения ударов, принципы, которые используются для измерения расстояния между противниками, а так же, как ввести в заблуждение противника относительно вашего расстояния, элементы обороны. Подробным образом расписан каждый вид удара, а также в некоторых описаниях присутствует информация об их создателях.
Незначительная часть книги посвящена советам по подготовке, а именно: питание и дыхание; упражнения для легких, непосредственно тренировка боксера.
Так же говориться о том, что в старые времена способ расположения кулака отличается от современного, по этому поводу приводится следующая цитата:
«Моя идея заключается в том, чтобы делать все естественным путем. Если вы берете что-то со стола, то вы это делаете ладонью вниз. И если вы хотите бросить мяч сложно, то, безусловно, вы не делаете бросок исподтишка».
В завершении приводятся правила, которые используются в боксе и обязательные для соблюдения. Необходимо отметить, что правила в боксе изменялись неоднократно, но отличия несущественные.
Книга является практическим руководством, которое позволяет стать мастером в науке бокса.

© Атлетическая библиотека Спалдинг. Нью Йорк – 1900 год

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

SPALDING «Красная обложка»

Серия спортивных справочников

№ 25 R

БОКС

Руководство по мужественному искусству самообороны, дающее точную инструкцию по становлению мастера в науке бокса

ПРАВИЛА БОКСА

Опубликовано

Американской спортивной издательской

компанией

Нью-Йорк, ул. Уоррен 21

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

Авторское право, 1917

Американская спортивная издательская

Компания

Нью-Йорк

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

КАК БОКСИРОВАТЬ

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ В БОКСЕ
(смотрите рис. № 1)

Первым делом при обучении боксом, должны быть рассмотрены новейшие методы правильных и легких позиций ног. Этому пункту, на самом деле, следует уделить столько же внимания, как активной атаке и обороне и никто не должен надеяться стать мастером "мужественного искусства", не уделяя значительного времени совершенствованию себя в этом направлении. Многие из наших представителей науки бокса добились известности не столько посредством поднятия тяжестей и качания мускул, а за счет превосходства искусства ног, что позволяет компенсировать преимущество в весе от 20 до 30 фунтов, которыми обладает оппонент. Изящное ведение бокса во многом зависит, если не полностью, от движений ногами во время спарринга, помимо этого приобретается сильная, хорошо развитая, хотя не обязательно крупная мускулатура нижних конечностей. Кровообращение также очень сильно улучается, что делает шаг плавным и оказывает полезное и стимулирующее влияние на всю систему организма.

Чтобы принять правильную позицию, необходимо поставить левую ногу впереди правой ноги в любую точку, на ваше усмотрение, на расстоянии от 10 до 20 сантиметров, в зависимости от высоты и длины ноги. Необходимо постоянно поддерживать идеальный баланс, разделив вес пропорционально на обе ноги.

Когда ноги расположены слишком близко друг к другу, то вы не сможете нанести удар в полную силу и вас очень легко сбить с ног внезапной атакой; когда ноги расположены слишком далеко друг от друга, то мышцы ног напряжены и вы будете неспособны быстро двигаться в любом направлении, чтобы воспользоваться преимуществом и уклониться при атаке противника. Левая нога должна стоять на полу, таким образом, чтобы она указывала непосредственно прямо на левую ногу противника. Правая нога должна размещаться позади пятки левой ноги, и направлена наружу, расположение варьируется от шестидесяти до семидесяти градусов. Правая пятка должна быть поднята от пола не менее чем на дюйм, что дает возможность быстро перемещаться на ногах в любом направлении.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"



РИСУНОК № 1.

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ В БОКСЕ РУКИ

Левая рука — это главное от чего зависит боксер. Она должна быть направлена в сторону подбородка противника и находиться в удобной позиции, ладони слегка повернуты вверх так, чтобы кулак мог действовать свободно. Локти должны быть вытянуты на разном расстоянии от корпуса в зависимости от высоты противника. Левая рука должна действовать свободно, избегая явного сокращения мышц. Правую руку лучше всего расположить напротив корпуса, локоть прикрывает ребра, предплечье слегка повернуто вперед, кулак размещается перед сердцем. Правое плечо обычно опущено на несколько дюймов. При прямом ударе не позволяйте сгибаться запястью и зафиксируйте кулак в момент нанесения удара.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

КЛИНЧ КУЛАКОМ

(смотрите рис. № 2 и 3)

Я считаю крайне важным, чтобы каждый боксер знал правильный способ сгибания кулака. Даже чемпиону не хватает знаний и практики в области самообороны, и в своей заочной школе я придерживаюсь этой позиции, придавая большее значение и соблюдая четкие инструкции, которые позволяют избежать многих болезненных травм рук и пальцев. Вывихи суставов, сломанные кости — такие ситуации зачастую случаются на соревнованиях, и лучшие боксёры оказываются побежденными, этих несчастных случаев всегда можно избежать, если будет немного осторожности и понимания, что «небольшая профилактика стоит больше, чем целая аптека лекарств».

При сжимании кулака необходимо правильно разместить пальцы, большой палец расположите внутрь над суставом указательного пальца, который будет препятствовать соприкосновению большого пальца с гвардией противника.

Относительно равновесия тела при совершении действий я бы предложил, что ученикам необходимо стоять на четверть открытыми. Не предоставляя противнику полный фронт, а для этого достаточно повернуть немного поясницу и наклонить плечи вперед. Что позволит телу действовать свободно, а руками демонстрировать ловкость при каждом шаге. Сокращение мышц тела очень утомительно и не способствует скорости.



РИСУНОК 2.
ПОСТАНОВКА КУЛАКА — ПРАВИЛЬНЫЙ СПОСОБ. БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ НАХОДИТСЯ НИЖЕ ЛИНИИ СУСТАВОВ СРЕДНИХ ПАЛЬЦЕВ

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"



РИСУНОК 3.
ПОСТАНОВКА КУЛАКА — НЕПРАВИЛЬНЫЙ СПОСОБ. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПОЛОЖЕНИЕ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

ИСКУССТВО ОЦЕНКИ ДИСТАНЦИЙ

Оценка дистанции — это наука, которая позволяет выяснить, находитесь ли вы в недосягаемости для противника и можете ли действовать. Каждый боксер имеет индивидуальную позицию, рассчитанную на обман своего противника относительно своего фактического расстояния до него. Некоторые используют наклон вперед, исходя из этого, противник думает, что вы находитесь несколько ближе к нему, чем это есть на самом деле. Это становится ясным и очевидным при управлении противником.

Последователи этого стиля зачастую располагаются в естественную позицию, наклонив назад грудь и плечи, иногда меняя маневр, шагая назад с правой ноги на несколько сантиметров, что позволяет большую часть веса перенести на нее и отдохнуть при этом. Таким образом, это позволяет нанести достаточно много точных ударов в необходимое место, провалиться и в то же время восстановить баланс. Другие же могут сгибать спину, создавая впечатление, что они находятся дальше, чем на самом деле есть, заманивая противника в опасную близость. Находясь на расстоянии, будьте осторожны, чтобы не находиться настолько близко, когда ваши руки соприкасаются с противником. Не играйте с противником, нанося удары левой рукой в лицо, это используют многие новички. Это пустая трата времени и энергии и не служит никакой благой цели, а лишь портит представление о бое. В спарринге необходимо постоянно измерять расстояние при открытии, когда совершаешь эти действия, то оппонент становиться намного доступнее, вы же при этом находитесь далеко от его прямого воздействия правой руки, пока не наступит момент, когда вы сделаете шаг и возьмете инициативу в свои руки.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

ПЕРВЫЕ ПРИНЦИПЫ УДАРА

Основной причиной является, чтобы взять уроки бокса, необходимость научиться ударам, чтобы успешно наносить удары в противника и в тоже время избегать нанесения ударов в вас. Не вдаваясь в подробности различных ударов, я приведу несколько общих советов, касающиеся этой важной особенности. Всегда старайтесь действовать и как можно быстрее наносите удары, делая их чистыми и решающими. Чем быстрее удар, тем больше он эффективен и вы будете быстрее способны восстановиться, чтобы нанести следующий удар. Не совершайте, насколько это возможно, большого количества предварительных действий до фактической атаки. Финт хорош в сове время, не нужно всем демонстрировать характер своего удара и точку, в которую вы хотите нанести удар. Вам необходимо всегда свой вес и силу удара держать в хорошо сбалансированном равновесии, а также быть готовым следовать серьезным преимуществам при спешке, как того требуют обстоятельства. Наилучшим образом наноситься удар, который подкреплен импульсом тела, зачастую он приносит победу, но нападающий должен держать свое остроумие при себе, так как может нарваться на нокаут. Легкому человеку не следует слишком часто прибегать к стремительной тактике в противостоянии с более тяжелым соперником, в то время как многие тяжелые люди часто получают неоспоримое преимущество и совершают неоднократные броски противника с легким весом.

Не считаете необходимым сбивать противника с ног при каждом ударе? Есть система в атаке, при которой сохраняются максимальные усилия для хорошего открытия. Не вкладывайте полную силу в удар, если чувствуете, что он будет легко заблокирован или парирован в сторону. Обратите особое внимание на положение рук и плеч, держите мышцы расслабленными, если вы в настоящий момент времени не наносите удар. Редко имитируйте бой в стиле удара. Умный боксёр никогда не увлекается в частом употреблении свинга (как косарь), хотя это делают некоторые боксеры, при этом вы становитесь широко открытыми для атак, особенно, когда вы наносите удар. Умный боксер предпочел скорее бы тысячу раз пройти защиту противника умелым мастерством, чем пробивать ее с помощью грубой силы. Не рекомендуется боксерам, особенно начинающим, уделять особое внимание придуманным ударам. Изначально должны быть освоены простые шаги, после чего возникают обширные возможности для развития более сложных действий. Уроки должны проходить как учеба в школе, ученик должен идти вверх шаг за шагом, таким образом, лучше происходит усвоение.

ЭЛЕМЕНТЫ ЗАЩИТЫ

Защита тела наиболее ценный элемент в боксе, которую очень редко всю справедливо представляют писатели по «мужественному искусству». На своих занятиях я всегда настаиваю на этой линии науки, говоря своим ученикам, что они не должны посвящать слишком много времени ударам, а следует проявлять большую осторожность и научиться быстро и эффективно защищать себя от нападения. Позируя для фотографий, представленных в этой книге, я взял конкретные ситуации нанесения удара, чтобы показать защиту от них и чтобы внимательные наблюдатели, несомненно, получили много пользы из них. Защита состоит из нескольких совершенно отдельных действий, основные из них — это блокировка, уклоны, толкающие удары в сторону, «наклоны», останавливающие удары, при шаге в сторону.

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

БЛОКИРОВКА, безусловно, на первом месте по важности и наиболее часто применяется как способ встречи действий. Быстрый взгляд — это первая категория вспомогательного средства, а также способность предугадывать намерения вашего оппонента, некоторые боксеры достигли в этом высокой степени мастерства. Блок может быть выполнен, выставляя между атакующим кулаком и вашим телом — руки, предплечья, локтя или верхней часть руки, как целесообразные условия при защите. При защите необходимо позаботиться, чтобы вы видели открытия, которые могут предоставить возможность эффективно нанести удар свободной рукой. Блокировка должна быть выполнена с минимальным усилием, так как это возможно в большинстве случаев, когда противник вкладывает значительные силы в удар, поэтому желательно встретить его с достаточной силой, чтобы предотвратить нанесение удара в ваше лицо или тело. Так же будет в вашу пользу, когда вы будете уступать удару, то есть, наклоняя тело назад с защитной рукой, при этом находясь в хорошем контакте с ударом, таким образом, уменьшится сила удара. Правая или защитная рука не должна слишком далеко уходить от тела, работая внутри линии левого локтя, и не стоит наносить ей следующий удар, так как при этом вы останетесь абсолютно незащищённым.

Уклон от удара заключается в быстром перемещении головы или тела в сторону, избегая при этом встречного удара. Таким образом, руки и кисти вашего противника для вас безопасны. Уклон головой очень полезен для ухода от правого или левого ведущего удара в подбородок и лицо. Для того чтобы уклониться от удара правой руки в голову, слегка наклоните тело вперед и быстро поверните голову вправо, таким образом вы заставите руку оппонента проскользнуть над левым плечом или удар придется в заднюю часть шеи или черепа. Уклон от левой руки противника, выполняется быстрым поворотом головы влево.

При смещающих ударах в сторону от предполагаемого направления, вы толкаете в сторону предплечье противника перед нанесением удара руками. Это делается с помощью руки или предплечья, атакующая рука становится безопасной при выведении ее многократно из равновесия. Есть так же случаи, когда толкается локоть вашего противника, вы наносите удар по руке противника с внешней стороны, от чего рука противника поворачивается в соответствии с рукой, которая толкает. Для толкания обычно используется левая рука, ладони и предплечье, их желательно повернуть наружу. Как при блокировке, при открытии прямые ладони можно использовать при толкании.

Наклоны во многом похожи на уклоны — это существенная, практическая вариация уклонения. Здесь движение обычно направлено вперед, хотя «наклоны» вправо или влево также часто используются. Чтобы успешно выполнить «наклон», вы должны быть быстрым, а голова должна быть хорошо защищена. С правой и левой стороны лицо защищается рукой, чтобы предотвратить возможный апперкот. «Наклон» используется во избежание «свинга» в голову, и решительно защищаюсь эффективным ударом в тело, почти с каждым шагом такого рода, когда противник действует высоко, он зачастую оставляет открытым низ. Такого рода удар тоже очень дезориентирует, по причине быстроты, с которой он наноситься. «Наклон» вперед защищает лицо, позволяет управлять любой рукой и телом свободно, позволяет держать себя в готовности к началу ответного удара или выпрямиться, а потом

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

нанести удар либо левой, либо правой в голову.

Останавливающий удар позволяет, когда противник готовиться нанести или сразу после того, как он начал наносить удар, остановить удар, пока он не достиг вас. Этот маневр является сильной стороной в контрударе, который помимо пресечения, включает в себя опорные удары и позволяет любому противостоять. Успех боксёра во многом зависит от его способности противодействовать и желанием каждого новичка должно быть развивать это, чтобы преуспеть в этом направлении науки спарринга. Останавливающий удар неизменно выполняется левой рукой в голову или тело противника. Наблюдать нужно внимательно и как только его глаза, выражение или поведение заставит вас поверить в его намерения, отступить влево, чтобы сильно ударить и избавить его от «собственной игры». Позволяет остановить удар, защитить лицо правым предплечьем, при хорошо втянутом животе.

Уход в сторону всегда радует зрителей и является чрезвычайно полезным элементом в бою. Это правило приведено при выполнении уклонения или входа в угол после того, как вы попали под управление. Баковой шаг лучше всего выполняется, совершая шаг назад правой ногой, подтягивая левую ногу назад, поместив ее прямо за правой пяткой по прямой линии, используя длинный, быстрый шаг правой. Затем с левой ноги, и сталкиваетесь с противником в позиции бокса. Различные части боевого шага должны быть сделаны настолько быстро, чтобы слиться в одно единое движение, полученный импульс своеобразным прыжком переносит вас в позицию, что идентична той, что вы впервые совершали.

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"



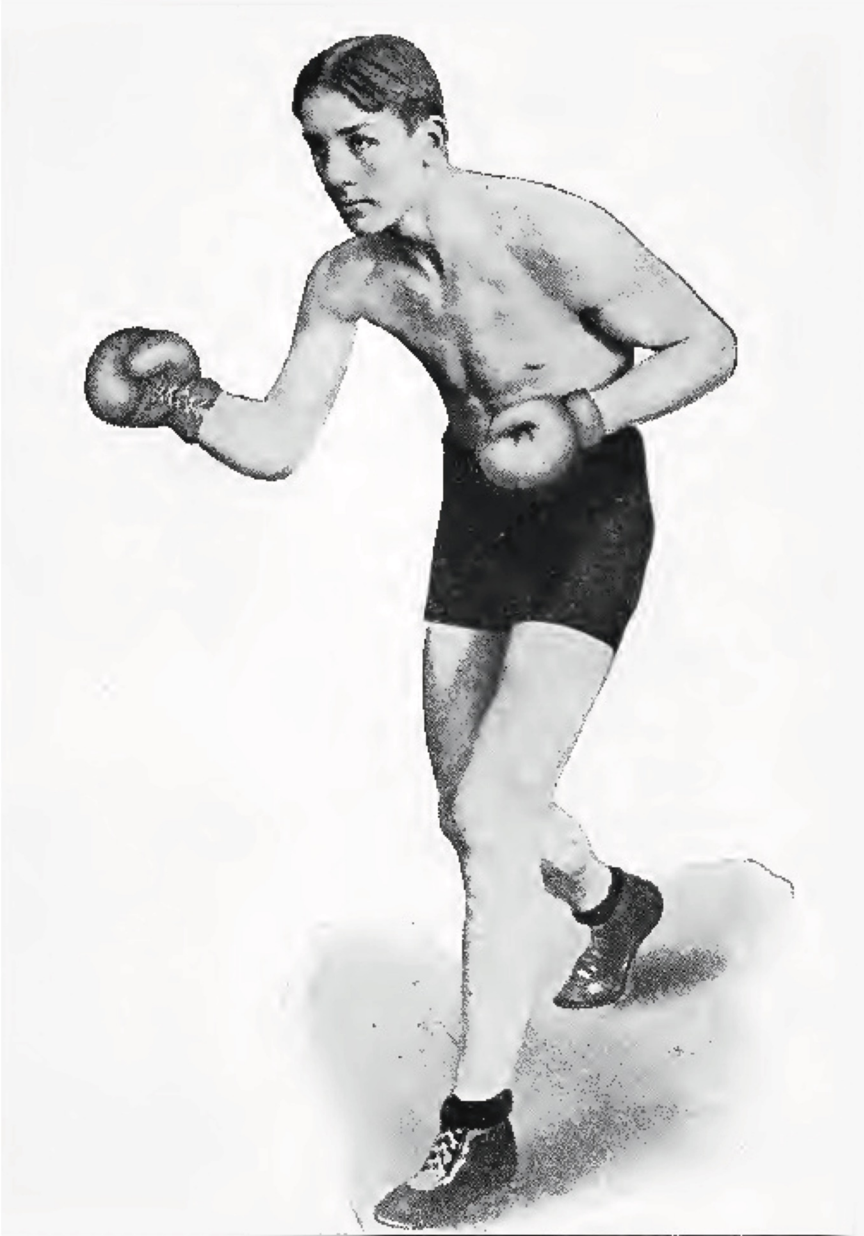
ДЖЕСС УИЛЛАРД
Чемпион мира

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"



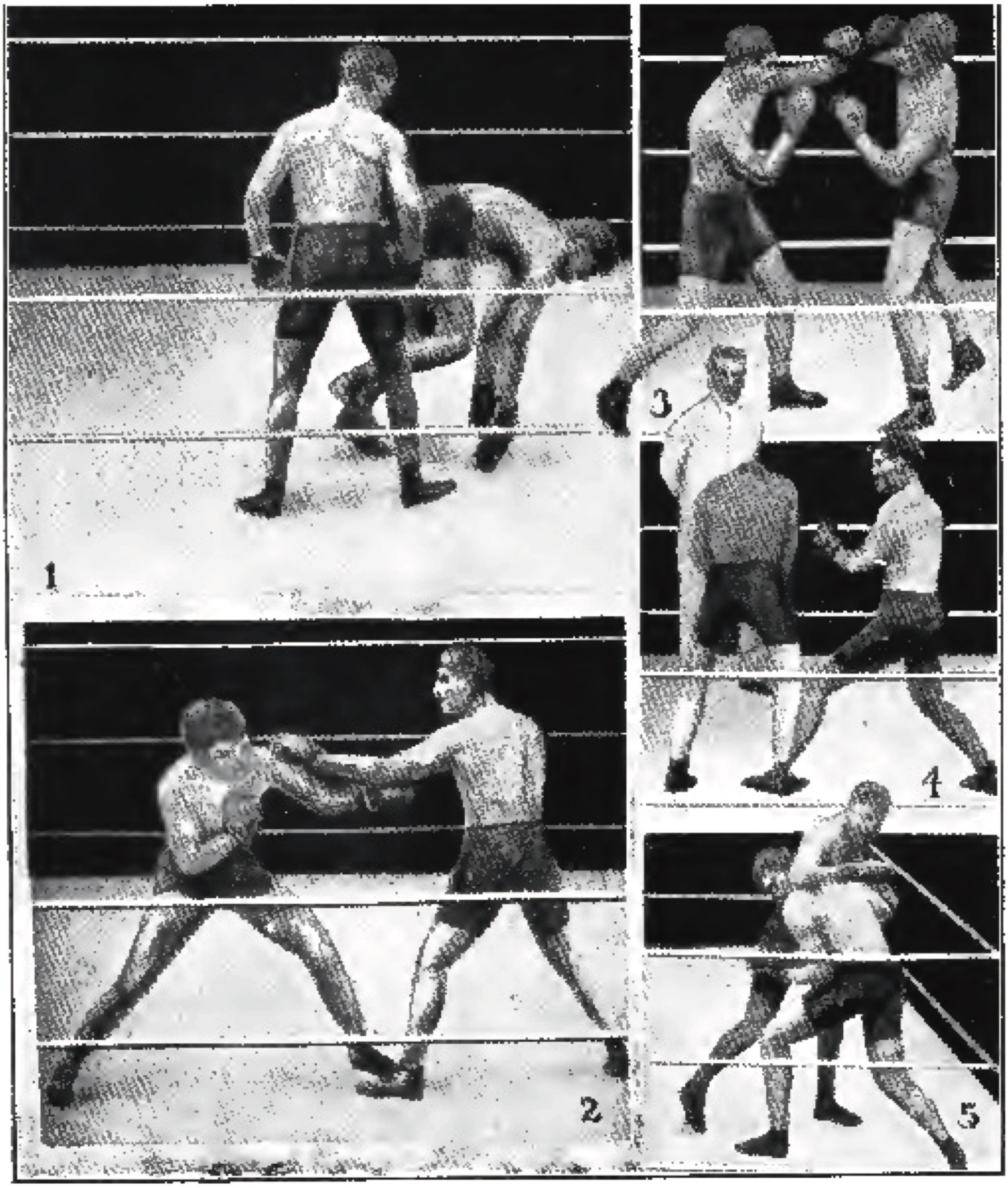
ЛЕ ДАРСИ
Известный австралийский боксер

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"



ЖОРЖ КАРПАНТЬЕ
Французский и английский чемпион в тяжелом весе

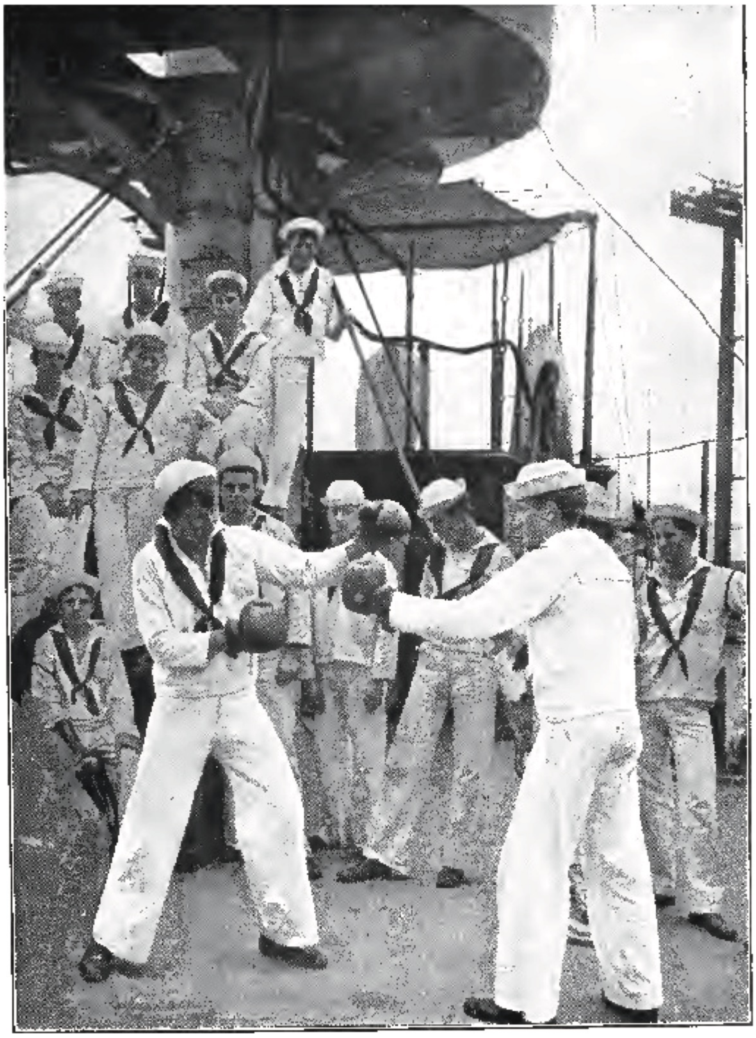
THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"



1. Чип предотвращает свое падение;
2. Дарси работает левой (против Клабби);
3. Дарси ведет левой;
4. Клабби нейтрализует атаку левой Дарси;
5. Клабби совершает дак от правой Дарси.

СЦЕНЫ ИЗ БОЯ ДАРСИ В АВСТРАЛИИ С ДЖИММОМ КЛАББИ И ДЖОРЖЕМ ЧИПОМ

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"



БОКС В ВОЕННО-МОРСКОМ ФЛОТЕ
Сцена боя на борту корабля. Искусство бокса широко практикуется в военно-морском флоте и формирует важную часть в программе развлечений для моряков во время плавания.

ФИНТЫ

Бесценная особенность бокса и как она совершается

Нет ни одного боксера на земле, который бы не придавал большого значения разумному финту. Практика симулирования удара производится для того, чтобы заставить противника оставить свою защиту, при этом он остается открытым, привлечь его движение или замаскировать природу предполагаемого хода, имеет универсальное использование, и каждый боксер считает финт наивысшим своим достижением. Обманные функции главенствуют во всех научных боях и каждый боксер должен взять себе за правило проводить один или два финта перед главным ударом. Пожалуй, лидерами в области «мужественного искусства» являются

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

Корбетт, Маккой и Томми Райан. Они чуть ли не чудеса могут творить в этом отношении, полностью освоили их, хотя сделать так может любой человек. Зрители на матчах, в которых они принимали участие, легко убеждались в этом заявлении.

Ключевой особенностью обманного движения является быстрота. Всегда это имейте в виду. И будьте решительными. Сделайте свой ум стремительным и начинайте любое действие с обдумывания. Правильный финт делается следующим образом: шаг левой ногой около шести дюймов, следующий шаг вперед право ногой. Выпрямляете левую руку как ведущую, направив руку как можно ближе в голову или тело противника без прикосновения. Убрать руку образно как, например, «поршневая штанга», при этом мышцы расслаблены, а затем, чтобы нанести фактический удар, сделать быстрый шаг от восьми до двенадцати дюймов обоими ногами, чтобы занять прежнюю позицию левого края и резко нанести левой рукой в любое незащищённое место.

Обманные приёмы, как правило, призывают к действиям и прямо направлены в голову или тело, левая рука очень часто используется. Желательно сделать низкий финт в правую или левую часть лица, хотя возможно нанесение в ребра или солнечное сплетение — верхнюю часть живота, а так же непосредственно в нижнюю часть грудины или грудинной кости. Противник, естественно, будет стремиться заблокировать этот удар, поэтому будет вынужден доводить все до конца или оставить часть своего тела незащищенным, лицо при этом будет в некоторой степени не защищено от нападения. В то же время вы должны помнить о защите собственного лица свободной рукой, ваша голова частично поворачивается в любую сторону, вправо, когда ведущий удар с левой руки и в левую сторону — когда с правой руки, но не слишком далеко, потому что не сможете следить за каждым шагом противника. При рассмотрении нанесения финта в голову или тело, необходимо сказать, что он наноситься высоко в гвардию противника, при этом защищая себя и нанося удар таким способом, как описано в предыдущем параграфе.

Финты, сделанные хорошо, наносятся противнику тогда, когда он хочет остаться в обороне, и они очень тревожат слабонервного человека. Быстрое изменение позиции заставляет противника постоянно гадать, какие действия будут предприняты дальше. В некоторых случаях руки должны быть частично выпрямлены, а зачастую просто выдвинуто вперед плечо, сопровождая лёгким движение руки вперед, что смутит вашего противника. Быстрый наклон вперед головы также может сработать как финт в вашу пользу. Неизменно успешно так же используется работа ног, то сеть делать шаги вперёд- назад, вправо- влево, держа руку в движении. Следует соблюдать осторожность, сохраняя, таким образом, простой баланс, чтобы облегчить восстановление из любого положения.

Подведем итоги в целом — финты являются одними из самых красивых и впечатляющих, в то же время очень эффективных элементов в боксе и это прямое продвижение по сравнению с методами прежнего времени.

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

НОКАУТИРУЮЩИЕ УДАРЫ
Удар рукой в подбородок

При чтении или рассказах о боксе приходиться часто слышать об «нокаутирующих ударах». Характер ударов точно соответствует их названию. «Нокаут» — это удар, который делает человека неспособным противостоять своему сопернику десять секунд или больше, он может быть нанесен различными способами и в различные точки его тела. Нокаут — это, как правило, нанесенный удар в одну из четырех точек: подбородок, в область живота или солнечное сплетение; в любое ухо, поражая основание мозга и сердце. Большинство нокаутов совершается при ударе в подбородок. «Подбородок» обычно описывается, как основное место нокаута такого рода, но в действительности это не точка, а точнее две стороны этой точки, которая поражается ударом. Этого не замечают многие люди, но, тем не менее — это истина, что немногие нокауты достигают крайней точки нижней челюсти.

Из повседневных описаний понятно, даже непосвященному, что нокауты, нанесенные в подбородок очень болезненные и что они имеют длительный эффект и наоборот, этот удар полностью заглушает все чувства, что делает невозможным чувствовать боль или свое состояние. Нокаут — это хороший анестетик, как эфир или газ. Внезапный удар он всегда страшной силы, важный при нокауте, в результате верхняя часть челюстной кости приводит к дисбалансу головной мозг. Кроме этого человек чувствует легкий шок, пораженный таким образом, он ничего не понимает, пока он не начнет восстанавливаться, то есть, когда он начнет слышать сначала низкое жужжание, и все звуки ему будут казаться очень далёкими. Под счет судьи и шум зрителей, появляются очертания все ближе и ближе и его сознание возвращается. Через несколько секунд он снова встаёт на ноги, если хорошо натренирован.

УДАР В УХО

Удар в ухо не чистый нокаут. При нокауте мозг человека будет поражаться раньше, чем он упадет. После того, как его ноги начинают шататься, он может еще стоять в течение пяти или шести секунд. Опытный боксер, несомненно, остается на полу все девять секунд для того, чтобы иметь возможность больше восстановиться. Новичок со своим энтузиазмом склонен вставать на ноги, как только он способен, независимо от последствий и мчится бешено на противника, не понимая, что он делает, только чтобы встретить следующий удар, который он легко поймает в своем слабом состоянии.

ИЗВЕСТНЫЙ НОКАУТ В СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ

Нокаут в живот, более известен, как нокаут в солнечное сплетение, он очень болезненный. Вы не потеряете сознание, но окажетесь абсолютно беспомощными, хотя поражение удваивается сильнейшими судорогами и неспособностью продолжать действовать. Часто человек будет опускаться на пол одним коленом, а через некоторое мгновение будет следовать и следующее. Наконец он будет подать плашмя на пол,

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

понимая, что судья рассчитывает удалить его из матча, но он ничего не может сделать, чтобы это предотвратить.

УДАР В СЕРДЦЕ

Удар в сердце придает чувство, как будто-то человек тонет. Тяжелое потрясение сразу отражается на действии сердца, что, как правило, заставляет человека опустить руки и упасть вперед. Последствия этого удара он будет чувствовать еще в течение длительного времени.

Нокаут является разработкой современных методов борьбы. В древние времена боксеры изнуряли противника до самого конца боя, очень сильно его избивали, что после матча соперники зачастую были просто недееспособные в течение нескольких дней. Зачастую матчи продолжались по несколько часов и были явно жестокими, отмечается отличие поединков в разные дни. Джон Л. Салливан был первым боксером, который продемонстрировал возможности этих ударов, после его смерти их начали использовать все.

ЗНЕМЕНИТЫЕ УДАРЫ И ИХ СОЗДАТЕЛИ, ВКЛАД ФИЦСИММОНСА

Интересная особенность боксеров современных школ заключается во введении различных ударов для определенных бойцов, с кем они всегда проводят бои. Первый среди них является удар в солнечное сплетение, который стал известен в бою в городе Карсон, штат Невада, где Роберт Фицсиммонс, который выиграл титул чемпиона мира у Джеймса Джона Корбетта. Этот удар использовали и ранее, были продемонстрированы его возможности, путем добавления уловки, которая придает потрясающую силу и точность. Области живота и солнечного сплетения считаются важными частями при ударе, особенно если человек в некоторой степени измучен, когда даже незначительное похлопывание будет оказывать утомительное влияние, а зачастую приведет к поражению.

УДАР ШТОПОР

Удар «штопор» развивался Кид Маккойем несколько лет назад, само название наводит на мысль, что он вводящий в заблуждение. Этот удар наноситься в подбородок левой, в момент удара рука выпрямлена в полную длину и повернута ладонью вниз. Для нанесения этого удара вы должны находиться на короткой дистанции. Заняв боевую позицию готовы вести как обычно левой рукой, стараясь, чтобы руки были плотно сжаты, а ладонь повернута вверх. Делая шаг, направляя руку над или под его защитой, повернув ладонь вниз с неожиданной остановкой удар наноситься прямо. Хорошо отработанный удар, мгновенное и стремительное исполнение удара делает его эффективным. Кулак наноситься от трех до пяти сантиметров выше или ниже линии своего изначального курса, в зависимости от высоты противника. Подача вперёд плеча, добавляет большей мощности и способствует эффективности удара.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

УДАР ПО ПОЧКАМ

Удар кулаком по почкам прославил Джордж Доусон — инструктор из Чикагского спортивного клуба — это короткий, рубящий удар, может быть разнообразным, «даком» от ведущей левой в лицо и свингом правой в левую почку и наоборот. Этот удар очень болезненный, зачастую опасный и губительный, и не может использоваться непрофессионалом. Все нокаутирующие удары руками, на самом деле, не должны использоваться в наборе любителями.

УДАР КУЛАКОМ ПО ПЕЧЕНИ

Удар, который я разрабатывал и внедрял, в ряде случаев является ударом рукой по печени. Я всегда делаю это левой рукой. После финта наношу оппоненту правой, что заставляет его тело открыться, я делаю короткий, жесткий апперкот по печени, после чего он наклоняете вперед. Этот удар не очень опасен, но он легко ставит человека в позицию, с которой он не может совершать действия.

Через определенный промежуток времени боксеры, выставленные публично с наслаждением наносят удары, которые они заявляли испытывать, и что они торжественно, кратковременно будут совершать революцию в науке. Эти результаты, как правило, добавляют интерес «глупому сезону», у нескольких из них есть реальные притязания на заслуги, но вообще, они слишком сложны для практического использования. Но это дает возможность пресс-агентам и последователям получить доступ к работам по боксу — это новые темы для обсуждения.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

НАУКА О БОКСЕ

Несколько советов по общей тактике, которые должны соблюдаться при спарринге не помешают, я надеюсь, прежде чем углубиться в детали и тонкости науке о боксе. Среднестатистический человек и молодежь, которая первая возьмется за изучение, для великой забавы, должны иметь представление, что они не должны бросаться прямо на своего противника, опустив голову и закрыв глаза, размахивая руками, словно неистово сражается с роем пчел. Это, конечно, хорошо быть воодушевлённым, но никогда не позволяйте ничему присутствовать, кроме холодной расчетливости. На самом деле бокс выше всех других видов спорта, предполагается, что действия его последователей регулируются генеральскими чинами и судом. Генеральские чины являются даже наиболее важными на ринге, чем в футболе или баскетболе. Боксер должен быть как победитель жокей, который использует осторожность в начале гонки, а потом, как появляется возможность, использует преимущество в эту же секунду времени. Когда ваша длительно искомая возможность предоставляется, вспоминаются ключевые слова известного литератора, который написал:

«Не медлите, не откладывайте;
Золотые мгновения летят».

Это хороший совет, которому может следовать каждый боксер и, несомненно, будет награжден.

Это всегда хороший план — «испытать» вашего оппонента, прежде чем получить полный успех. Таким образом, вы узнаете его стиль и способности, скорость, достижения, его слабые и сильные стороны. Обратите внимание, что некоторые виды атак озадачивают его и застают его защиту врасплох; узнайте, если возможно, от каких ударов он наиболее зависим, и кроме того, попытайтесь выяснить, является ли он слабонервным и может ли он легко разволноваться. Когда вы поняли наилучшие ваши способности, вы будете лучше подготовлены, чтобы выполнить эффективные действия. В подведение итогов, человеку при этом способе рекомендуется работать правой рукой, то есть за пределами его левой, таким образом, защищаясь от прямого диапазона правой, удары этой рукой наиболее опасные, что позволит в большинстве случаев их поймать. Этот маневр повторялся многими выдающимися борцами с хорошими результатами.

Еще на один момент хочу обратить внимание новичков, а также более опытных боксеров, который заключается в том, что никто не должен ожидать и потворствовать себе в спарринге, если он готов получить удар от своего оппонента. Крайняя грубость среди любителей заключается в том, что необходимо этот ход избегать, но каждый боксёр, независимо от того, насколько он является экспертом, получает одновременно несколько тяжелых ударов за некоторый промежуток времени и более беспечно принимает их, планируя совершенствоваться в будущем. Есть некоторые боксеры, которые теряют рассудок, когда они начинают хуже вести бой. Когда они получают несколько тяжелых ударов, то они становятся безрассудными, как «Канзасский циклон». Чего никогда не нужно делать. Научитесь, стиснув зубы сдерживать это, как

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

в старой поговорке всеми способами, даже если вы начнете «стучать», не позволяйте чтобы это стало известно вашему противнику.

Это может показаться странным для некоторых людей, но, тем не менее — это правда, что возмездие помогает сделать бокс великолепным видом спорта. Человек учиться сдерживать себя в трудных ситуациях, следовательно, его владение собой в других сферах жизни также становиться сильнее. Эта сдержанность позволяет лучше держать свой темперамент в узде, а помимо этого, позволяет приобрести физическую смелость, которая всегда сыграет ему хорошую службу.

НАЧАЛО СПАРРИНГА
(смотрите рис. 4)

После того, как ваши перчатки хорошо отрегулированы, быстрым шагом встречаетесь с оппонентом. Даруете ему дружеское рукопожатие и занимаете свою позицию для действий. В начале схватки это всегда рекомендуется для боксирования, для открытия этого пути, и как я раньше говорил, вы сможете в какой-то мере судить о его тактике. Финты и работа ног лучше всего позволяют «выиграть противника». Совершенно небольшой промежуток времени пройдет и борьба будет в самом разгаре, и вы должны продемонстрировать находчивость, интуицию и физическую силу в бою. И здесь я очень хочу произвести впечатление на ум боксера такой ценностью и даже необходимостью, как жесткое мышления во всех боях. Сделайте ваш мозг наиболее значительным дополнением к телу в бою, запомните, что проницательность и здравый смысл позволили достичь победы и спасли десятки людей от позорного поражения. Человек, который быстро соображает, часто становиться победителем, хотя изначально для этого была слабая надежда.

Никогда не закрывайте глаза во время боя при открытии, либо в любой другой части боя. Это ошибка многих любителей, что дает прекрасный шанс вашему противнику атаковать вас. В конце боя не пренебрегайте тем, чтобы снова пожать руки своему сопернику, чтобы освободится от любого нежелательного чувства, которое может возникнуть в пылу момента.

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"



РИСУНОК 4.
НАЧАЛО СПАРРИНГА

ПРЯМОЙ УДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ В ЛИЦО
(смотрите рис. 5)

При исполнении основного боксерского удара — прямой левый эффективный удар в лицо — должна быть проявлена огромная осторожность, чтобы вытянуть руку на полную длину, при этом получить все преимущества вашей досягаемости. Если человек высокий, это является решающим преимуществом, и он не должен потерпеть неудачу, а извлечь максимальную выгоду. Если человек низкий, то он может частично победить противника, наклонить плечо вперёд, в то время, когда он наносит удар, что добавит от двух до трех дюймов на удлинение. Выпрямление руки с одновременным шагом, также позволяет больше привязаться и придает силы удару. Чтобы не потерпеть неудачу, необходимо повернуть голову вправо, опустить подбородок во время нанесения этого удара. Подбородок нужно всегда держать внизу во время бокса. Эта позиция защищает горло и уменьшает неблагоприятные последствия при многочисленных ударах в голову. Прямой левый удар в лицо — это один из четырех ударов, все остальные — это варианты этих ударов в большей или меньшей степени. Остальные три удара выглядят следующим образом — это прямой

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

удар левой рукой в корпус, прямой правой рукой в лицо и прямой удар правой рукой в корпус.

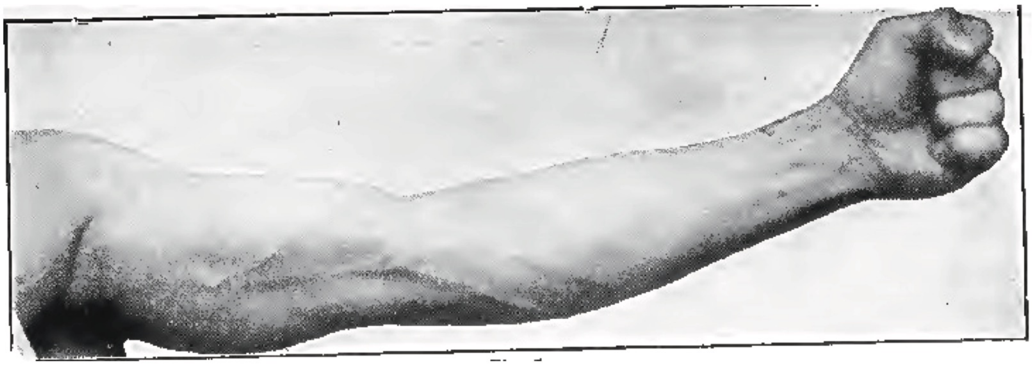


РИСУНОК №5
ПОЛОЖЕНИЕ РУКИ И ПРЕДПЛЕЧЬЯ ПРИ ПРЯМОМ УДАРЕ ЛЕВОЙ В ЛИЦО

ПРЯМОЙ УДАР ПРАВОЙ РУКОЙ В ЛИЦО (КОРПУС)
(смотрите рис. 6)

От прямого удара правой рукой в лицо или корпус очень трудно уклониться, когда нанесенный удар точный. В отношении выпрямления руки также должны быть соблюдены меры предосторожности, как и при ведущей левой. Этот удар, несмотря на то, что направляется в сердце, часто используется прямой левой рукой в лицо. Питер Джексон использовал его практически во всех своих крупных сражениях. При нанесении удара в корпус можно добиться большей точности. При нанесении удара в корпус существует больше вероятности попадания, чем при ударе в голову, так как корпус имеет большую поверхность для нанесения удара, а так же более короткое расстояние.

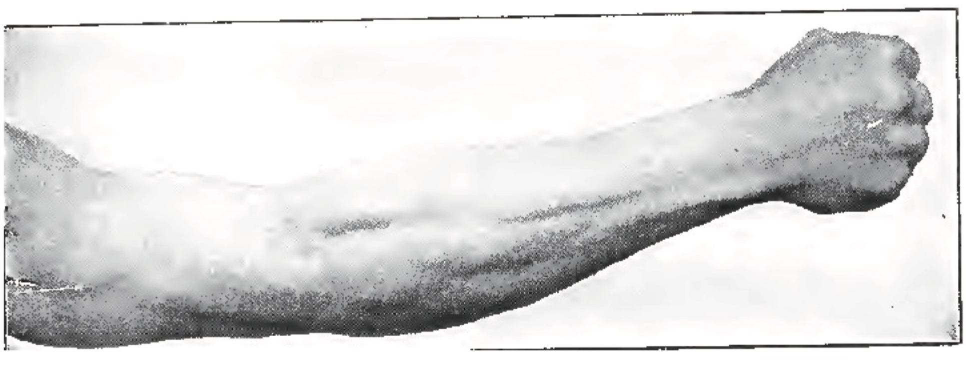


РИСУНОК №6
ПОЛОЖЕНИЕ РУКИ И ПРЕДПЛЕЧЬЯ ПРИ ПРЯМОМ УДАРЕ ПРАВОЙ В ЛИЦО ИЛИ В КОРПУС

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

ПОЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ЛЕВОГО ДЖЕБА В ЛИЦО
(смотрите рис. 7)

Еще один тяжелый удар, для уклонения — это левый «джеб» в лицо, по причине того, что он наноситься с очень близкого расстояния. Этот удар не очень опасен, но он всегда приводит в замешательство.

Левый «джеб» в лицо — это быстрый удар, локоть согнут перед нанесением удара, а рука указывает на подбородок оппонента. Он приобретает силу от резкого выпрямления руки, когда вы делаете шаг вперед. Если перед вами сильный и агрессивный противник, то лучше всего использовать удары джеба, пока противник не окажется в такой позицию, где вы сможете нанести сильный удар. Работа ногами должна играть роль в джебах, ибо зачастую вы будете вынуждены отступить прежде, чем представиться возможность нанести удар противнику.

Всегда джебы играют важную роль при определении дистанции. Нанесение левого «джаба» в лицо, обычно сопровождается правой в челюсть или корпус, особенно если вы вынудили противника запрокинуть голову назад. Для защиты от этого удара, наилучшим образом держитесь в позиции наклона назад, наклоняясь корпусом, расположив правую руку впереди лица, принимая атакующий удар кулаком в ладонь, которая открылась и повернулась наружу. В этом случае сила удара небольшая, при этом чаще всего корпус и лицо остаются открытыми.

Левый «джаб» в тело не очень часто используется, просто потому, что он недостаточно силен, чтобы существенно замедлить наступление противника, если вы не можете нанести удар в область живота. Это чувствительное место и даже легкий удар дает о себе знать.

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"



РИСУНОК № 7.
ПОЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ЛЕВОГО ДЖЕБА В ЛИЦО

ЛЕВАЯ ВЕДУЩАЯ В ЛИЦО И КОНТРУДАР В КОРПУС
(смотрите рис. 8)

Чтобы противостоять контрудару левой руки, направленному в лицо, необходимо приподнять правое предплечья впереди лица, так, чтобы блокировать руку противника, принимая удар запястьем или предплечьем. В тоже время, двигаясь вперед, нанося удар прямой левой в корпус, который будет заблокирован правой противника, если он будет внимательным.

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

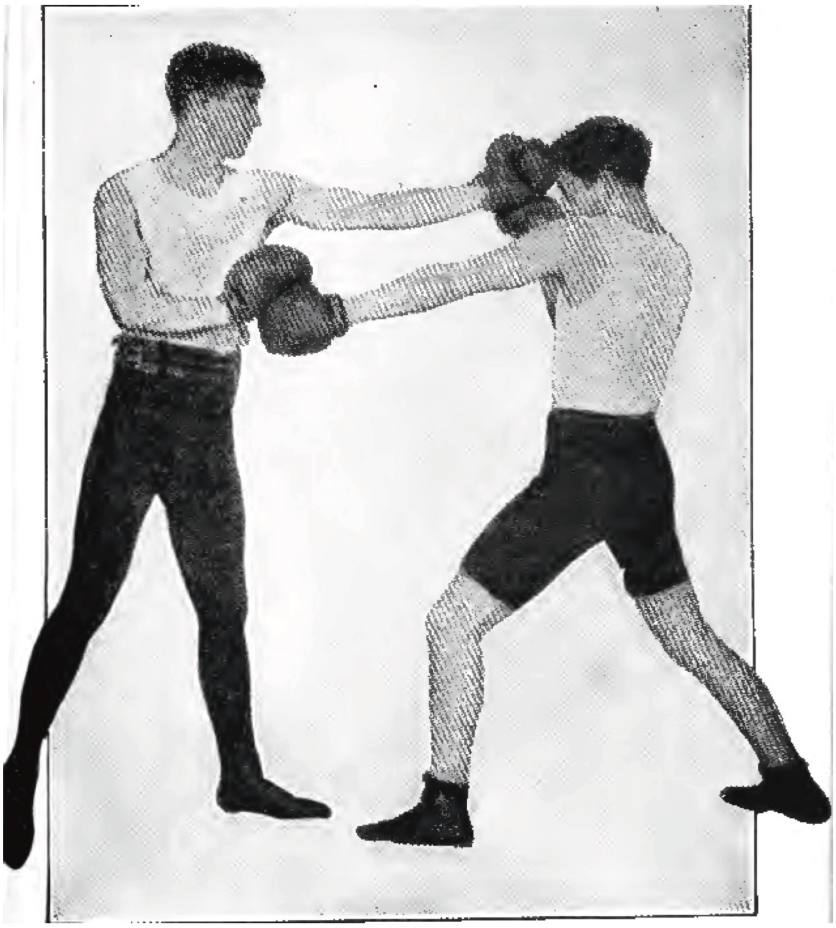


РИСУНОК № 8.
ЛЕВАЯ ВЕДУЩАЯ В ЛИЦО И КОНТРУДАР В КОРПУС

УКЛОН ОТ УДАРА ЛЕВОЙ НАПРАВЛЕННОГО В ГОЛОВУ
(двойной уклон)
(смотри рис. 9)

Уклон часто используется во время борьбы, когда вы можете направленному финту вам голову противопоставить контрудар левой. Путем уклонения от нанесения, предназначенного вам удара, в результате он проходит через плечо и устремляется в противоположную сторону, а вы наносите удар прямо в голову. Он в свою очередь будет уклоняться от контрудара, но если противник внимательный, то вы можете попасть в ловушку, аналогичную той, что вы сами установили, следовательно, не стоит ослаблять бдительность. Если вы пригнётесь быстро обратно, то вероятнее всего вы сможете нанести удар правой в тело.

Двойной уклон является впечатляющим и помимо своей практичности, он вносит большой вклад в привлекательность поединка. Человек будет вынужден хорошо

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

оценить дистанцию, скорость и время, для того чтобы правильно и эффективно уклониться.

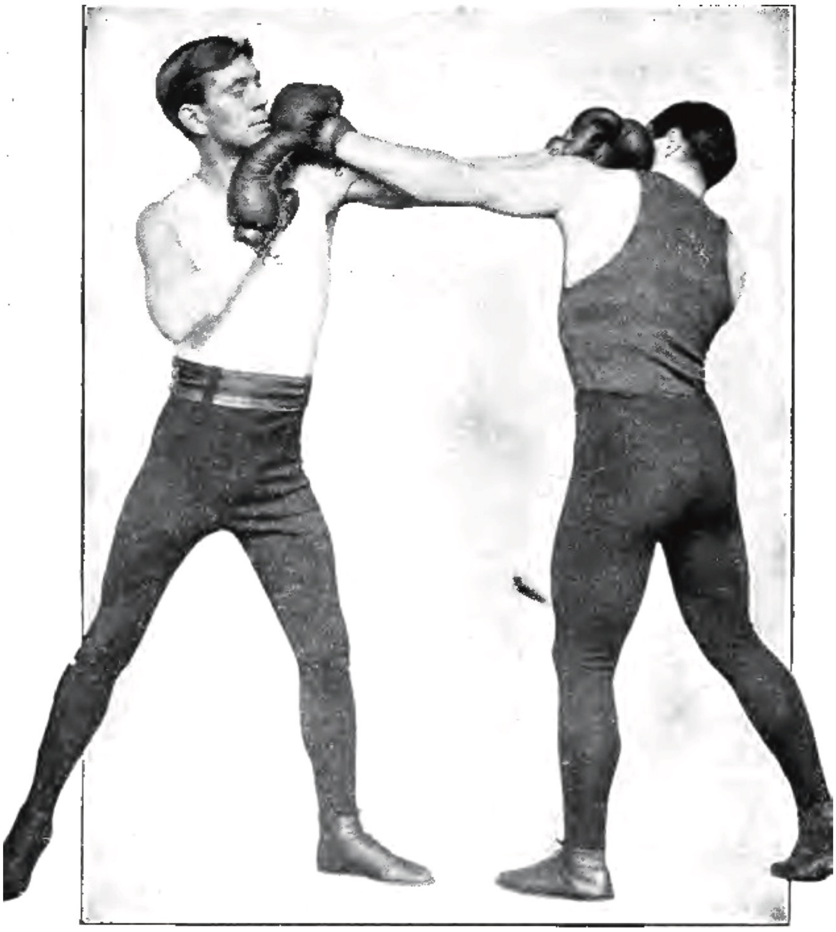


РИСУНОК № 9.
УКЛОН ОТ УДАРА ЛЕВОЙ НАПРАВЛЕННОГО В ГОЛОВУ
(двойной уклон)

БЛОК ЛЕВОЙ ВЕДУЩЕЙ, НАПРАВЛЕННОЙ В КОРПУС И КОНТР ХУКОМ ЛЕВОЙ В ЛИЦО (смотрите рис. 10)

Удар прямой левой руки в корпус лучше всего встречать открытой ладонью правой руки. Так как удар направлен на вас, а вы находитесь в защитной позиции: корпус немного повернут налево и вперед; делаете шаг и незамедлительно наносите контрудар противнику в лицо левым хуком. Разворачивая свое тело в вышеизложенном порядке, вы представляете меньшую мишень для атакующего удара, и увеличиваете расстояние вашей досягаемости, которая придает контрудару опасную силу. Противник опасается, что вы заблокируете его встречный удар, взведя свой кулак открытой ладонью, выталкивая наружу. Направляя подбородок вниз за правую руку, он будет полностью себя защищать от хука. При завершении этого удара и контрудара, человек получает

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

изначальное управление и будет находиться в лучшей позиции для нанесения следующего удара, его левая рука находится перед лицом противника, правая рука тянется назад, поближе к животу, откуда он сможет нанести удар в лицо или тело, так как противник направляется назад. Если противник быстро отпрыгивает назад, несмотря на это, он будет избегать ударов обоих рук. Обмен ударами является частым явлением в боксе и каждому боксеру следует позаботиться о защите от контрударов и восстановления участия.

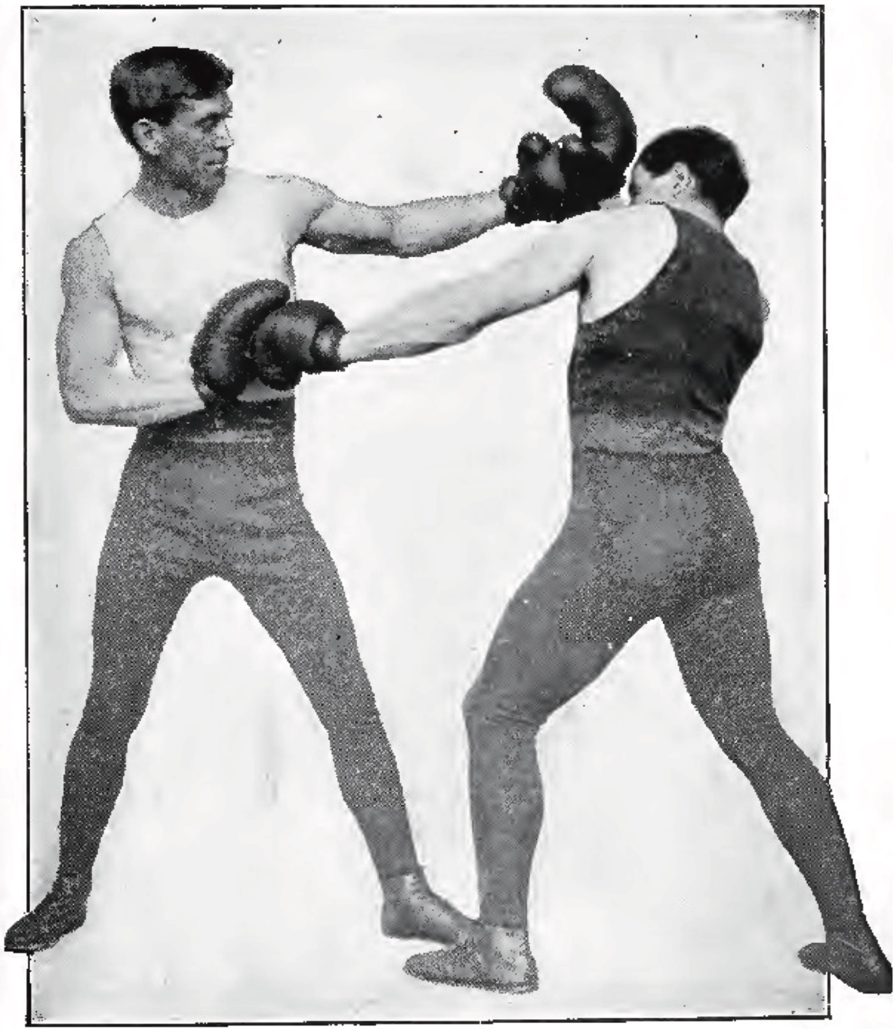


РИСУНОК № 10.
БЛОК ЛЕВОЙ ВЕДУЩЕЙ, НАПРАВЛЕННОЙ В КОРПУС И КОНТР ХУКОМ ЛЕВОЙ В ЛИЦО

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

ДЕЛАЕМ КРАУЧ И НАНОСИМ ПРЯМОЙ ЛЕВОЙ В КОРПУС
(смотрите рис. 11)

Действуем пригнувшимся в положении (крауч), когда может быть нанесен удар ведущей левой в корпус с ошеломительной силой. Красота этого удара заключается в том, что он абсолютно безопасный для атакующего, в том случае, если он правильно поставлен.

Для нанесения этого удара вы должны сначала противнику нанести финт левой рукой, для того чтобы он пошел в атаку, когда он это делает, идите вперед и делайте крауч, поворачивайте голову и тело вправо, нанося удар прямой левой рукой от плеча, используя всю силу плеча, мышц спины и импульс тела. Несомненно, держите голову внизу в правой стороне за левым плечом, открывая противнику только свой затылок. Поднесите правую руку к животу, готовую к действию. Если ваша левая рука достигает желаемого результата, за ней сразу следует правая, которой вы наносите удар либо в голову, либо в корпус, безусловно, со стремительным нокаутом. Направляя правую руку в корпус, повернитесь лицом к противнику прямо, при повороте нанести удар в правую ногу. Не разгибайтесь больше, чем на половину, потому что потеряете большую часть своей силы. При нанесении удара прямо в лицо, выпрямите руку, сделав это сплошным движением в цельный удар. Нанося удар в обе стороны подбородка, вы в результате получите уверенный нокаут. В реализации одного из этих правых ударов, занесите левую за спину, располагая предплечье перед лицом, ладонь разверните наружу, делая эффективней защиту.

Левая рука в гвардии и «крауче» была наиболее успешно использована в памятном бою в Нью-Йорке, где Джеймс Джексон Джеффрис встречался и победил Роберта Фицсиммонса в своем первом бою. Джеффрис использовал «крауч» в большей части боя, удерживая противника левой рукой.

После ведущей левой в тело в крауче, нанесение удара правой является самым тяжелым ударом, в котором фигурирует правая рука. Нет другого удара, в котором есть комбинация, которая дает желаемую силу.

Использование «крауча» в различных его формах внесло значительный вклад в успех различных бойцов, таких как Джеффрис, Терри Макговерн и молодой Корбетт, которые нашли определенные преимущества в нем. Макговерн зачастую совмещает быстрые уклоны с использованием своих рук в манере «поршневой штанги», буквально снося противника с ног. Позиция сама по себе является защитной для тела.

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"



РИСУНОК 11.
ДЕЛАЕМ КРАУЧ И НАНОСИМ ПРЯМОЙ ЛЕВОЙ В КОРПУС

ПРАВЫЙ КОНТР-КРОСС В ГОЛОВУ
(смотрите рис. 12)

Правый контр-кросс используется при заманивании противника ведущей левой рукой прямо в лицо, сделайте финт левой и, остаетесь открытым, чтобы заманить противника. Тщательно оценивайте дистанцию и если противник далеко, чтобы достичь его, делаете шаг в сторону вправо, параллельно его левой руке и плечу, одновременно наклоняя тело и поворачивая голову влево. Вы будете наносить удар кулаком противнику с левой стороны в подбородок, выполняя известный нокаут. Ваш удар кулаком придал импульс телу противнику, который наносится ведущей левой рукой.

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

Как и при всех других ударах, вы должны учитывать положение рук противника. Принимая во внимание левый и правый «кросс», не пренебрегайте возможностью достичь левой или правой защитной руки, проверяя возможность опережения.

В том случае, если ваш коллега боксер не проявит изобретательности для ухода от «кросс удара» правой руки, можно вернуть свою руку назад на ударную позицию, и сделать короткий удар рукой в корпус, делая шаг левой ногой. Сердце находится в доступной досягаемости для этого удара и необходимо смочь применить силу, чтобы сделать противника открытым, для дальнейшего наступления любой рукой.

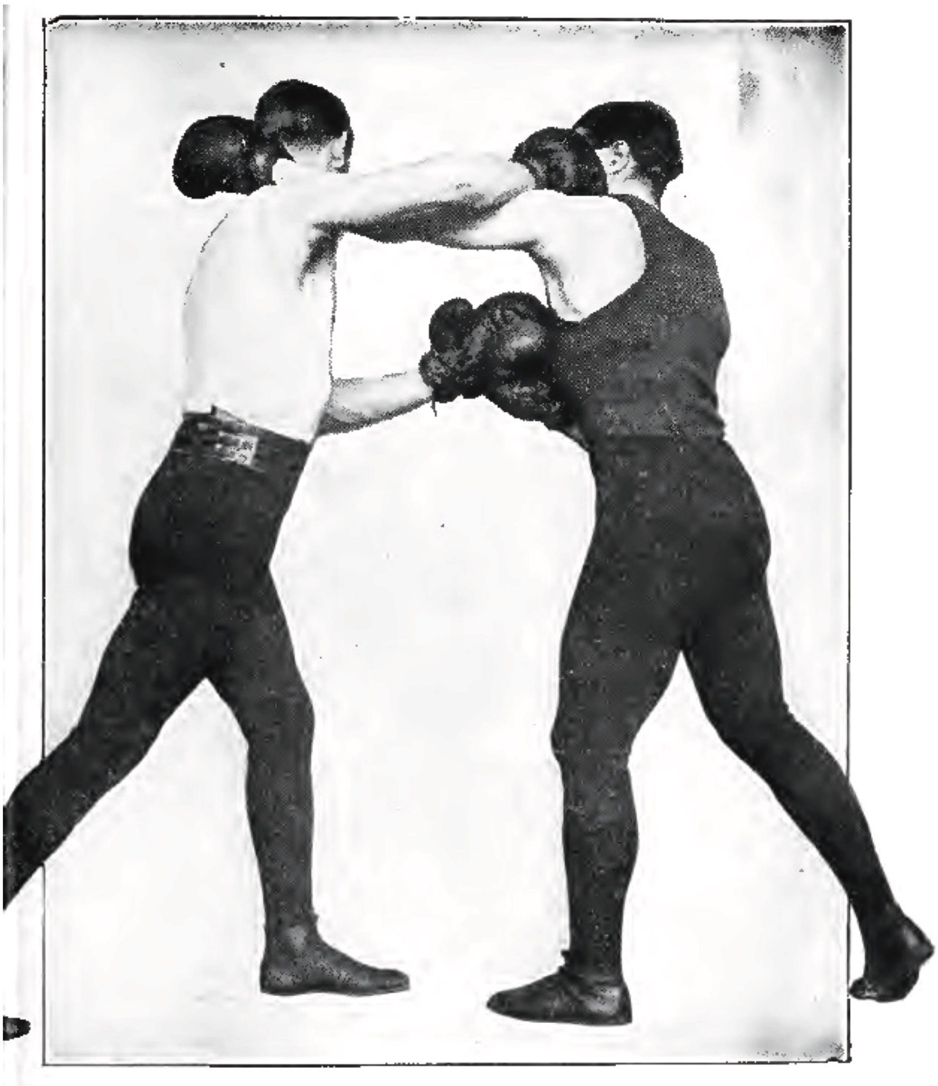


РИСУНОК 12.
ПРАВЫЙ КОНТР-КРОСС В ГОЛОВУ

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

УКЛОН ОТ ПРАВОГО КОНТР-КРОССА В ГОЛОВУ
(смотрите рис. 13)

Когда вы направили принудительно прямую левую руку противнику в лицо, правый контр-кросс, который противник попытается нанести, можно избежать тремя способами, во-первых — уклон, во-вторых — заставить его руку уйти в сторону, в-третьих — прыжок назад вне досягаемости. От борьбы лучше уклоняться, когда вы обнаружите, что ошиблись при оценке способностей вашего противника в этой области бокса и обнаружили имеющийся у вас недостаток, путем наклона вперед гораздо больше с ударом. Быстро, как вспышка молнии вы прячете свою голову, наклоняя ее ловко вправо. Тогда его кулак проскользнет, не причиняя вреда спине, голове или шеи. Чтобы заставить удар уйти в сторону, сделайте короткую попытку отвести левую в сторону, чтобы привлечь правый «кросс», когда он будет приближаться, переместить левую руку вверх, поворачивая ладонь наружу, предплечье расположите внутрь.

Отпрыгнув на расстояние правого «кросса», нанесите финт противнику в лицо левой рукой, заставляя его ожидать и непосредственно управлять им, когда вы заманили внутрь его ведущую правую руку, делаете ловко шаг назад с правой ноги, наклонив тело назад, пропуская удар, чтобы присесть ненадолго. Это зачастую нарушает его баланс. Таким образом, ты примешь такую позицию, чтобы смочь нанести удар левой в любую открытую точку. Иногда случаются ситуации, когда правый «кросс» противника напоминает «свинг», в таком случае, все, что вам нужно будет сделать — это быстро нагнуться, согнуть колени и спину и наклонить голову.



РИСУНОК 13.
УКЛОН ОТ ПРАВОГО
КОНТР-КРОССА
В ГОЛОВУ

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

УКЛОН ОТ ПРЯМОГО ВЕДУЩЕГО В ЛИЦО И КОНТР СВИНГ ЛЕВОЙ В КОРПУС

(смотрите рис. 14)

Чаще всего большая сила, которая стоит за ударами рукой, обязывает противника уходить от них и, конечно, же, тем образом, который позволяет нанести удар в ответ. Уклоняясь от удара ведущей провой, которая идет прямо в лицо, появляется прекрасная возможность нанести сильный встречный удар.

Противник направляет руку в вашу сторону, отведите левую руку назад, а затем быстро выпрямите ее; и одновременно наклоните голову и сделайте уклон, нанесите удар левой рукой в корпус противника со всей силы, но не настолько, чтобы не потерять равновесие. Лучше всего нанести удар в ребра противника, поскольку часть его корпуса будет труднодоступна из-за защищающей руки, по природе своей первый удар должен быть нанесен левой рукой. Если противник находиться в состоянии готовности, то он может нанести удар левой в корпус, но получит в ответ контрудар.

При контрударе правой или левой рукой, всегда держите в готовности правую руку нанести сильный удар в лицо либо корпус противника. Он, естественно, несколько наклонится вправо, после вашего удара ведущей правой, если он хорошо рассчитан и точно направлен в незащищенное место.

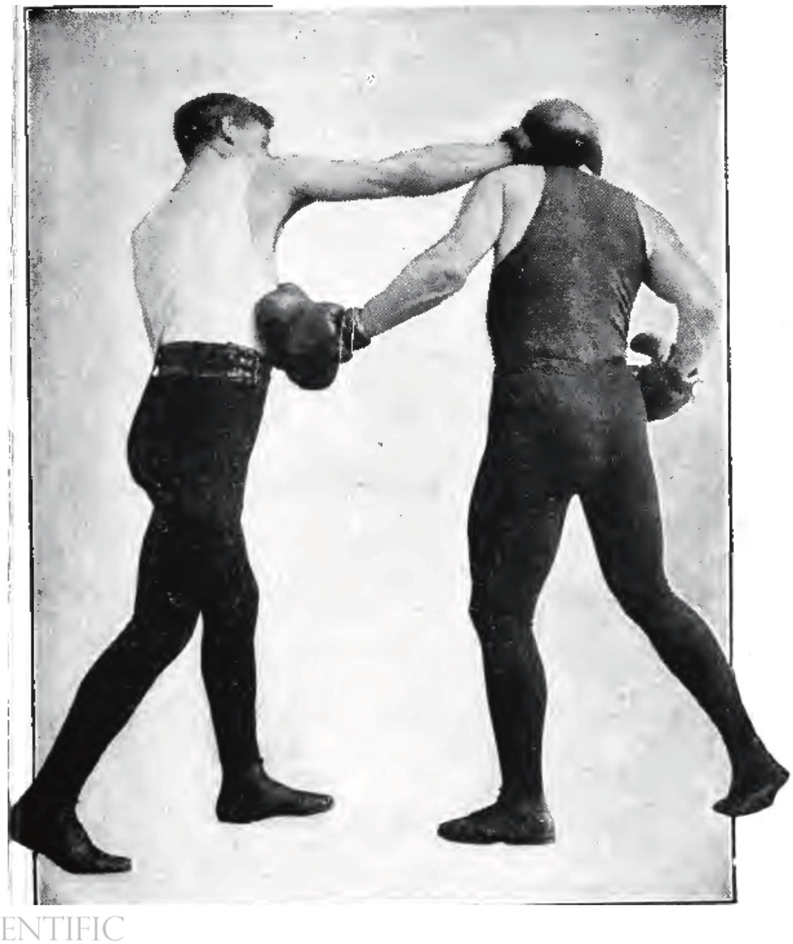


РИСУНОК № 14.
УКЛОН ОТ ПРЯМОГО УДАРА ПРАВОЙ РУКОЙ В ЛИЦО И КОНТР СВИНГ ЛЕВОЙ В КОРПУС

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

ОТСТУПЛЕНИЕ ОТ ПРАВОГО СВИНГА, ДЛЯ КОНТР ПРАВОГО УДАРА В ЛИЦО

(смотрите рис. 15)

Когда противник пытается нанести вам правый «свинг» в лицо, не обязательно его блокировать или парировать в сторону. Его можно избежать гораздо более простым способом, который сохранит вашу прекрасную позицию, чтобы сделать действенно ответный удар. Когда «свинг» достигает вас, наклонитесь быстро назад, при этом голову необходимо держать прямо, таким образом «свинг» пройдет мимо и не причинит вам никакого вреда. Левая рука должна защищать тело, и она должна располагаться примерно на уровне правого соска так, чтобы ответный удар вы смогли нанести очень быстро. Когда рука противника проходит мимо лица, снимите ее: непосредственно правый «свинг» в лицо. Необходимо вложить в удар большую массу, тогда удар будет неожиданным, более того, решительность приведет в замешательство.

Следите внимательно за левой противника, когда вы наносите удар. Вероятно, что противник отведет ее назад, для нанесения удара, если вы опрометчиво откроете себя, вы об этом вероятно пожалеете.

Следите за тем, чтобы ваш противник оставался на месте, когда вы наносите удар. Он, вероятно, отойдет назад, что приведет к открытию, если вы подвергаете себя этому понапрасну, то необходимо сожалеть о свой беспечности. Невнимательность боксера никогда не приведет к успеху. В то же время он может демонстрировать великолепное мастерство в отдельных промежутках времени, чаще всего в конце не будет большого успеха. Отходите назад, как можно быстрее, когда идут удары, потому что если вы наклоняетесь вперед, вы ставите себя на ближнюю дистанцию с преимуществом в позиции с другой стороны.

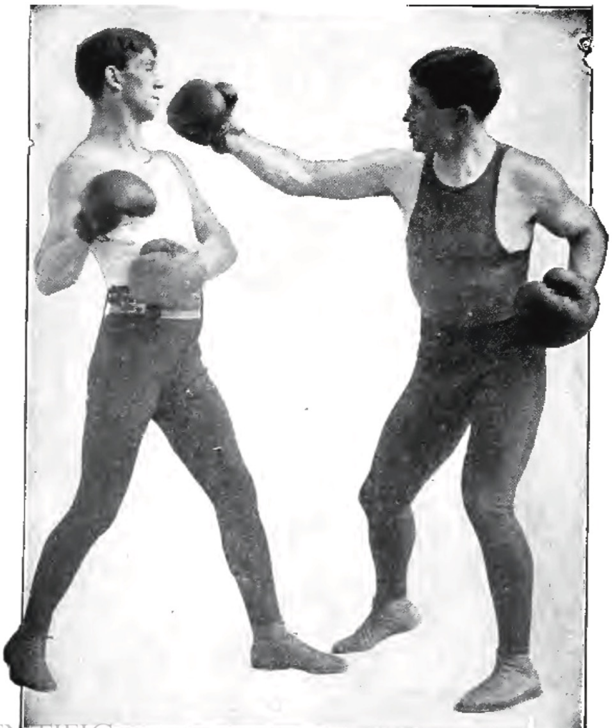


РИСУНОК 15.
ОТСТУПЛЕНИЕ ОТ ПРАВОГО СВИНГА, ДЛЯ КОНТР ПРАВОГО УДАРА В ЛИЦО

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

УДАР ХУК
(смотрите рис. 16)
Правильное положение руки и кисти для левого хука в лицо

Хук часто используется и, безусловно, имеет большую ценность, поэтому каждый боксёр должен научиться приспосабливать его к своему техническому арсеналу, а также уметь избегать его, в том случае, когда он направлен на него. Хук — это быстродействующий удар, о котором хорошо говорит его название, наноситься полусогнутой рукой. Хук, как правило, наноситься в упор в лицо. Они очень хорошо служат для работы с соперником в позиции, в которой может быть нанесен последний удар.

Большую осторожность следует соблюдать относительно правильной позиции руки, и правильного сжимания кулака во время нанесения хука. Хук сильный удар и если этим пунктом пренебречь, то для боксёра это будет иметь последствия, вероятно, его ждут сломанные кости руки и кисти.

Чтобы нанести хук, скажем левой рукой, необходимо согнуть руку так, чтобы она была примерно поднята на пять сантиметров выше уровня локтя. Ладони должны быть обращены вверх и наклонены от запястья немного в сторону груди, пальцы плотно сжаты и если возможно, то идеально выравнены, большой палец должен находиться ниже линии суставов средних пальцев, как я инструктировал вас в предыдущей главе.

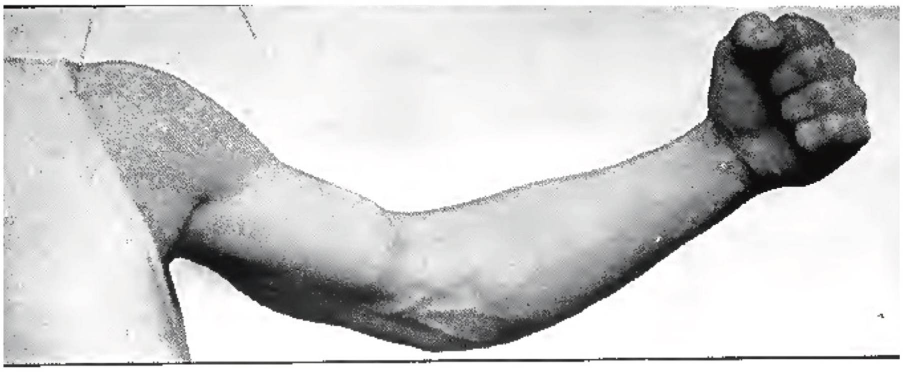


РИСУНОК №16
ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУКИ И КИСТИ ДЛЯ ЛЕВОГО УХА В ЛИЦО

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУКИ И КИСТИ ПРИ ХУКЕ С ЛЕВОЙ

(смотрите рис. 17)

Недостатки нанесения удара хука левой рукой в лицо были видны, когда бойцы обучались основам уклонения. Одной из явных недоработок в большинстве случаев является равновесие рук. Новички особенно склонны выпрямляться, как будто готовы выполнить «свинг», а в результате в ударе не хватает силы и точности. Затем снова поворачиваю ладони и предплечья вниз, тем самым теряется сила рук, поскольку рука находится в неудобной позиции, кода она располагается подобным образом. Когда удар наноситься при неправильном положении большого пальца, как показано на рисунке, то при нанесении удара в твердую поверхность, например, череп, то это может привести к травме указательного пальца. При неправильном расположении кулака такой хук очень легко блокируется, посредством парирования его в сторону. Большой палец не должен располагаться выше прямой линии средних пальцев, потому что в таком случае даже легкий удар приведет к последствиям.



РИСУНОК №17
НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУКИ И КИСТИ
ПРИ ХУКЕ С ЛЕВОЙ

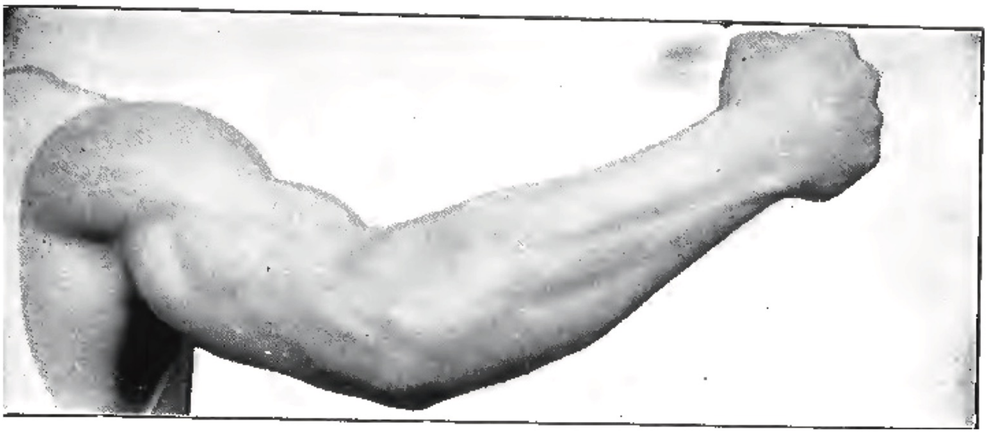
ПРАВИЛЬНЫЙ СПОСОБ ПОСТАНОВКИ РУКИ И КИСТИ ДЛЯ ПРАВОГО ХУКА В ЛИЦО

(смотрите рис. 18)

Правый хук в лицо используется реже, чем удар левой рукой, но он более эффективен, когда наноситься через защиту противника. Позиция руки и плеча должны соответствовать позиции левой руке, при одинаковых обстоятельствах и единственная разница между этими ударами заключается в том, что он наносится с противоположной стороны корпуса.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

При хуке, как и при других ударах, будьте осторожны со своими зубами. Это может стать ценным дополнением к хуку, если боксер знает свое дело. В момент нанесения удара правая пятка должна быть приподнята от земли, касаясь только пальцами, для того чтобы можно было бы поворачиваться в любом направлении. Поднятие на носки в разы увеличивает расстояние досягаемости. Усиление удара за счет рычага плеча должно сопровождаться мышцами спины, чтобы получить от этого преимущество. Корпус поверните немного влево, по мере того, как кулак достигает цели, усилие корпуса можно дополнительно вкладывать в силу нанесения удара.



РИСУНОК№18
ПРАВИЛЬНЫЙ СПОСОБ ПОСТАНОВКИ РУКИ И КИСТИ
ДЛЯ ПРАВОГО ХУКА В ЛИЦО

НЕПРАВИЛЬНЫЙ МЕТОД ПОСТАНОВКИ РУКИ И КИСТИ ДЛЯ ПРАВОГО ХУКА В ЛИЦО (смотрите рис. 19)

Ошибки и неграмотное нанесение правого хука идентично, как и для левого хука. Для правой руки и плеча я рекомендую те же правила, что я давал и для левой. Всегда нужно решительно приготовить руку, чтобы нанести удар сильно, привлекая дополнительно усилия предплечья, плеча, лопатки и спины. Конечно, вы будете использовать для защиты свою свободную руку, и держать ухо востро при ответном ударе. Не совершайте удар, стоя ровно на ногах. Сделать шаг и подняться на носки правой стопой является необходимым условием для успешного нанесения хука.

При нанесении удара в лицо, не снижайте руку слишком низко. Опустив кулак очень низко, удар при этом будет более длинным, что приводит к потере времени и дает противнику возможность блокировать его. Не делайте хук похожий на апперкот, то есть слишком близко; не копируйте стиль «свинга», если только ты не собираешься нанести «свинг». Хук в лицо может быть нанесен в любое ухо, в подбородок или в глаза.

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"



РИСУНОК№19
НЕПРАВИЛЬНЫЙ МЕТОД ПОСТАНОВКИ РУКИ И КИСТИ ДЛЯ ПРАВОГО ХУКА В ЛИЦО

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ОТ ЛЕВОГО ПРЯМОГО УДАРА В ГОЛОВУ И КОНТР ПРАВОЙ В КОРПУС (смотрите рис. 20)

Когда ваш противник наносит удар левой вам прямо в лицо, вы должны думать и действовать очень быстро. Действительно быстрота мысли и действий в боксе является основой успеха. Один хороший способ, чтобы избежать этого — это сделать неожиданно шаг влево и вперед, влево около шести дюймов, тогда удар пройдет скользящий над правым плечом. Контрудар — это направленный жесткий удар правой рукой в противника, вкладывая в него импульс тела, делая шаг. Его тело естественным образом приближается к вам, когда противник наносит удар, что позволит сделать ваш удар более мощным. Ребра и сердце достигается с одинаковой легкостью, прямой левый удар наносится с левой стороны, что приводит к широкому открытию. В результате вышеизложенного с помощью удара и контрудара вы должны защитить свое лицо и тело левой рукой, что позволит нанести двойной удар во фронт. Правой рукой противник еще не наносит удар и, вероятно, он оттянет ее назад, располагая близко к телу, чтобы потом можно было ее задействовать. При наступлении на противника есть вероятность встречи с него правой рукой, что будет не в вашу пользу, если удар будет нанесен в незащищенный участок.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"



РИСУНОК № 20.
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ОТ ЛЕВОГО ПРЯМОГО УДАРА В ГОЛОВУ И КОНТР ПРАВОЙ В КОРПУС

ВЫТЕСНЕНИЕ В СТОРОНУ ВЕДУЩЕЙ ЛЕВОЙ ПРОТИВНИКА СВОЕЙ ПРАВОЙ РУКОЙ И КОНТР ЛЕВОЙ В КОРПУС.
(смотрите рис. 21)

Другой способ противодействия и противостояния левой прямой руки в голову производиться следующим образом:

Встретить удар необходимо ладонью правой перчатки, заставляя кулак противника уйти в сторону, через левое плечо. Держать свое тело в вертикальном положении, за исключением головы, которая должна быть наклонена немного вперед и шагая влево, размещаете тело, желательно напротив солнечного сплетения.

Если ваш противник знает, что делать и когда, то он встретит ваш контрудар правой рукой, что, вероятно, он и собирался сделать, для достижения этой цели. Иногда за левой может следовать правая, если выберете низкую позицию, толкая в сторону его левую ведущую и нанося удар в корпус противнику. Но должны совершать это очень быстро, иначе противник уйдёт от вас.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

Ваш взгляд должен находиться на протяжении всего боя на боксере; на самом деле, никогда не поворачивайтесь в сторону полностью во время боя, если возможно прижмите его правой рукой, если он заблокировал вашу левую встречную крепко, пока есть возможность источник поражения держать вне досягаемости

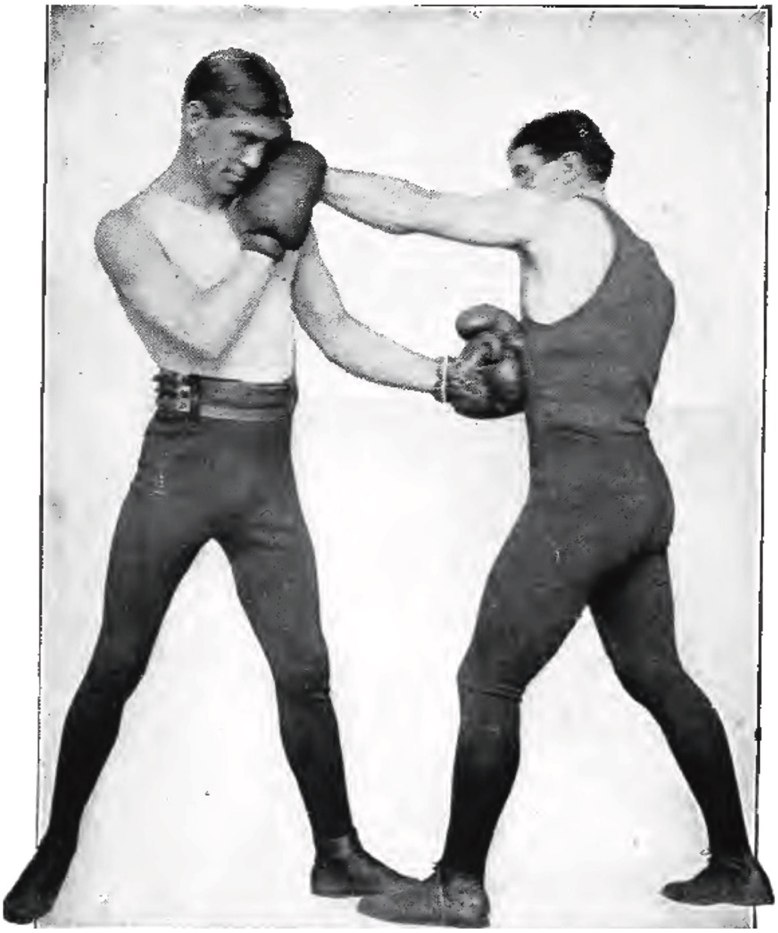


РИСУНОК 21.
ВЫТЕСНЕНИЕ В СТОРОНУ ВЕДУЩЕЙ ЛЕВОЙ ПРОТИВНИКА СВОЕЙ ПРАВОЙ РУКОЙ И КОНТР ЛЕВОЙ В КОРПУС.

ОСТАНАВЛИЕМ ПРАВЫЙ КОНТР-КРОСС В ГОЛОВУ СВОЕЙ ЛЕВОЙ, ПОСЛЕ ЧЕГО НАНОСИМ ЛЕВЫЙ ХУК В ЧЕЛЮСТЬ (смотрите рис. 22)

После серии финтов слева противник, вероятно, будет хотеть нанести правый контр-кросс в челюсть, он естественно предполагает, что вы будете наносить все финты прямой левой. Вы намеревались обмануть его и ожидаете, что он будет действовать таким образом. Когда вы видите его встречный контр-кросс, необходимо начать шагать

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

и встретить удар его правого предплечья на внутреннюю сторону левого предплечья, сдерживая от удара. Остановите левую руку на мгновение, оцените расстояние до его лица и нанесите короткий левый хук в челюсть, подовая тело вперед и наклонив голову резко вправо. Противник будет наносить удар по задней стороне головы и шеи. В тоже время ваш оппонент, вероятно, держит левую руку в готовности нанести удар в голову или тело. Обнаружив, что он пропустил соединение с левой рукой, и он находиться в досягаемости левой рукой, он не ошеломлен обстоятельствами и уходит от близкого расстояния, обнаружив, что вы защищаетесь с правой стороны.

Короткие хуки стали известны благодаря Роберту. Практически все бои, в которых он сходился в поединке, закончились в его пользу. Джеффрис обычно воздерживается от продолжительной тесной работы с Фицсиммонсом и во время последней битвы этих гигантов в Сан-Франциско, в результате тактики Джеффриса на близком расстоянии, она стала хорошо известна публике. В первых нескольких раундах длинный, худой, веснушчатый Фицсиммонс был милосердно избит Фитцсиммонсом, который обладает несколькими характеристиками искусства бокса, что отчасти является причиной того, что он добился в полной мере успеха против оппонентов сильнее и тяжелее чем сам.



РИСУНОК 22.
ОСТАНАВЛИЕМ ПРАВЫЙ КОНТР-КРОСС В ГОЛОВУ СВОЕЙ ЛЕВОЙ, ПОСЛЕ ЧЕГО НАНОСИМ ЛЕВЫЙ ХУК В ЧЕЛЮСТЬ

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

БЛОКИРУЕМ ЛЕВЫЙИ СВИНГ В КОРПУС И НАНОСИМ КОРОТКИЙ СВИНГ ЛЕВОЙ В ЛИЦО

(смотрите рис. 23)

Неопределенность в бою, в котором обманные удары играют важную роль, попросту показаны в обмене ударами, а сейчас я их охарактеризую:

Примите положение боевой позиции, и нанесите серию прямых левых финтов в лицо противника, защищая правую сторону защитной рукой, располагая ее выше, чем необходимо. Эта высокая гвардия будет искушать противника для управления точкой, которую он считает, что она не защищена.

На рисунке мы видим, что он делает шаг левой ногой влево, наносит левый «свинг» в тело, двигаясь вперед. Вы блокируете этот «свинг», приводя правую руку вниз принудительно, нанося удар с предплечья или запястья. В тоже время вы наносите встречный левый свинг в челюсть. Как вы и предполагали, ваш противник, вероятно, не был готов к свингу, думая, что вы будете наносить обычный прямой удар, и он намеревался ускользнуть от удара, но получает его в лицо, прежде чем успевает его блокировать правой рукой или уклониться. Правда, есть другой случай, где неосторожность привела к катастрофе боксёра. Не имея защищающей руки в позиции лица, особенно жизненно важной точки — это челюсти, противник открывает себя для атаки, а так как удар, который был нанесен –«свинг», в большинстве случаев подвергаются этому удары при бое со звездами, о которых вы так много слышали, когда речь шла о боксе. Велика вероятность того, что он неспособен оставить свое астрономическое путешествие после нокаута, который длиться десять, двадцать или тридцать секунд.

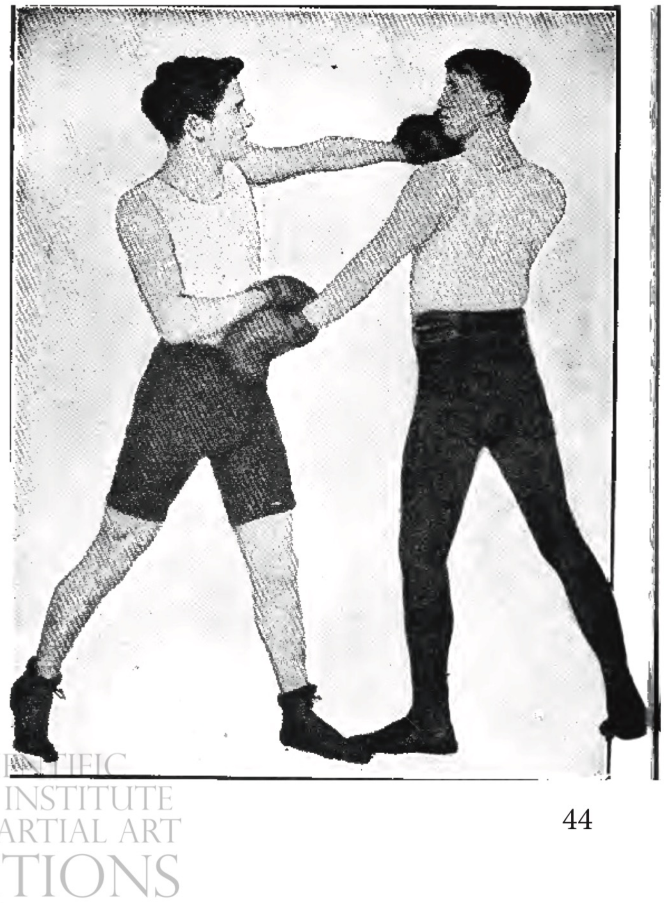


РИСУНОК 23.
БЛОКИРУЕМ ЛЕВЫЙИ СВИНГ
В КОРПУС И НАНОСИМ
КОРОТКИЙ СВИНГ ЛЕВОЙ В ЛИЦО

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

УКЛОН ОТ ПРЯМОГО ЛЕВОГО ВЕДУЩЕГО В ГОЛОВУ И НАНЕСЕНИЕ АППЕРКОТА ЛЕВОЙ В КОРПУС (смотрите рис. 24)

В спарринге для открытия, ваш противник, кажется, чрезвычайно опасается, но вы этого не показываете, для того, чтобы смочь его вывести из себя, зачастую нужно принять такое положение, чтобы смочь продемонстрировать противнику какую-нибудь заманчивую приманку. Это можно сделать, оставив свою голову без защиты. Примечательно, что большинство ударов, особенно любителями наносится, как правило, в голову, и вы намеренно открываете голову для удара в качестве приманки для того, чтобы потом этим воспользоваться. Когда приманка сработала, вытяните руку в доступный удар, то есть прямой левый удар, хотя его можно отклонить и блокировать несколькими способами. Один из самых эффективных способов сработать с таким ударом, это сделать шаг левой ногой, наклонить голову и корпус вправо, нанести кроткий левый апперкот в живот.

Этот удар должен быть нанесен в полную силу, это значительно огорчит вашего оппонента и, вероятно, приведет к тому, что он упадет. Все же, однако, если он настороже и находится в правильной и надлежащей оборонительной позиции, то он может встретить удар открытой ладонью перчатки, как показано на рисунке, направляя его вниз. Заход апперкотом в сочетании с мышечным усилием придает удару огромную силу, от которого противник не сможет защититься, что приведет, например, к тому, что противник будет отброшен назад. Движение руки, направленное вверх, помогает выпрямлению и восстановлению правой ноги. Этот апперкот можно избежать частично, если не полностью, наклоняя тело назад, а это действие должно выпрямить ноги.

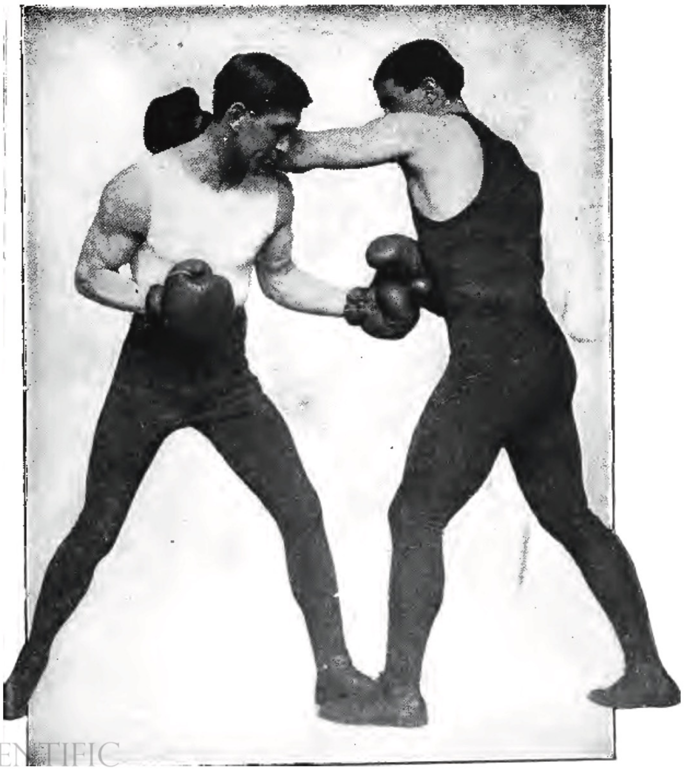


РИСУНОК 24.
УКЛОН ОТ ПРЯМОГО ЛЕВОГО ВЕДУЩЕГО В ГОЛОВУ И НАНЕСЕНИЕ АППЕРКОТА ЛЕВОЙ В КОРПУС.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

СПИРАЛЬНЫЙ УДАР
(смотрите рис. 25)

Среди так называемых «необычных ударов», удар в солнечное сплетение более широко известен, чем «спиральный» удар, изобретенный гениальным боксером Хузьером, младшим Маккойем. Я уже описывал вам характер этого удара, сейчас расскажу, как обеспечить возможность нанесения этого удара и как его возможно избежать при использовании его противником против вас.

Спиральный удар наиболее эффективно наносить, когда ваш противник занял агрессивную позицию. Держите его на расстоянии удара левой руки, тем самым вы вынуждаете противника наносить удар любой рукой, желательно правой, делаете шаг, если посчитаете это необходимым и наносите «спиральный» удар левой в лицо, таким образом, как описано в параграфе «знаменитые удары».

Для наилучшей защиты от «спирального» удара, необходимо быстро пригнуться, держа правую руку перед подбородком, что позволяет атаковать далеко через левое плечо. В этой позиции вы будете способны сделать шаг и нанести удар противнику в лицо или корпус. Если ваш противник будет хорошо защищен, то я советую вам отступить на шаг назад. Следует «спиральный» удар наносить, когда вы обнаружите, что ваш противник не защищен, и действовать нужно очень быстро, вы можете наносить его левой в лицо или тело противника, держа правую руку перед лицом



РИСУНОК 25.
СПИРАЛЬНЫЙ УДАР

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

ДАК ОТ ЛЕВОГО СВИНГА И ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ В КОРПУС ЛЕВЫМ СВИНГОМ

(смотрите рис. 26)

Когда появляется ваш противник и демонстрирует утомленность или показывает результат перетренированности, то он обычно начинает со «свинга», особенно если боксер неопытный, рассчитывая повернуть направление своего пути и закончить все одиночным ударом. Вы не должны препятствовать ему в этом намерении, при этом необходимо стремиться управлять им. Безусловно, это нелепая попытка, оставаться открытым для атаки, поэтому ударов противника следует опасаться, хотя они могут быть предотвращены различными способами. При таких обстоятельствах, прежде всего, необходимо сохранять хладнокровие.

Когда ваш противник находится в позиции свинга, по причине чрезмерной тревожности или отсутствия правильных инструкций, вы не слишком тревожьтесь его боевой стойке, но измерьте расстояние до него и скорость, двигайтесь осторожно, попытайтесь нанести финт, размахивая правой рукой, потом наносите правой рукой удар в левые ребра. Наоборот, если он обманывает левым «свингом», то нанесите «дак» в голову ловко правой рукой, делая шаг вперед, вне его левой ноги и нанесите левый «свинг» в живот. Он может заблокировать ваш ответный удар, если он осторожно расположит правую руку поперек тела, еще перед нанесением удара.

Если ваш удар «свинг» коллега боксер пропускает, и он проходит выше его, наклоняясь вперед и беспомощно барахтаясь, вы можете стразу выпрямиться и нанести удар в более выгодное открытие.

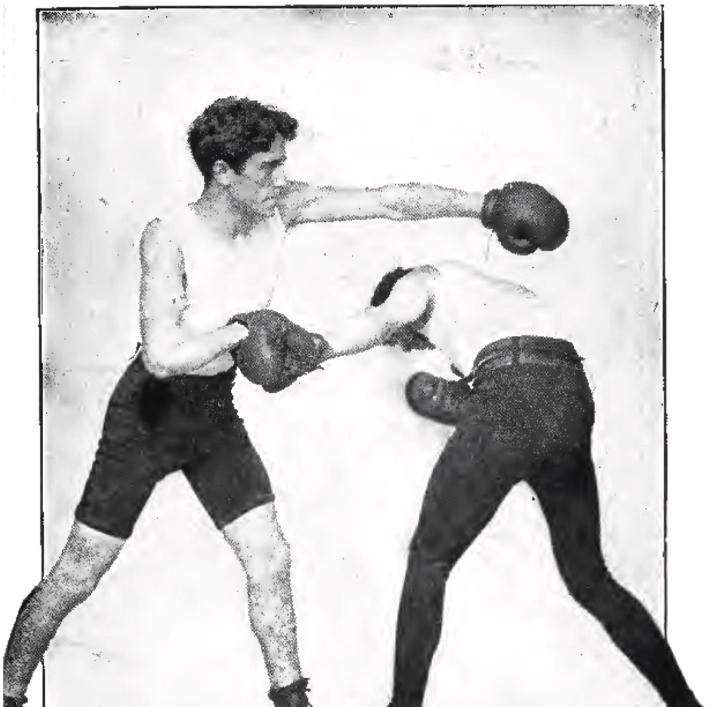


РИСУНОК 26.
ДАК ОТ ЛЕВОГО СВИНГА
И ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ
В КОРПУС ЛЕВЫМ СВИНГОМ

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

УКЛОН ОТ ПРЯМОГО УДАРА ЛЕВОЙ В ЛИЦО И НАНЕСЕНИЕ УДАРА ПРАВОЙ РУКОЙ В КОРПУС

(смотрите рис. 27)

При уклонении от удара левой прямой руки в лицо правильным образом, вы будете располагаться в прекрасной позиции, которая позволяет эффективно использовать правую. Когда ваш противник наносит вам удар левой рукой, шагая немного вперед и влево, смещая удар, позволяет вам пропустить удар над правым плечом. Ваш оппонент естественно будет делать выпад вперед, его рука пропускает цель, и затем вы его сильно толкаете частью руки, а правой рукой наносите удар в корпус, что позволит туловищу вашего тела размахнуться и нанести удар левой рукой, прилагая дополнительные силы при этом.

Будьте осторожны относительно позиции головы при выполнении этого манёвра, ее необходимо держать наклонённой вперед, недалеко от груди вашего противника, таким образом, он не сможет легко до нее добраться. Если удар вашей правой руки был заблокирован правой рукой вашего оппонента, если он настороже, то он сделает шаг левой ногой и нанесет удар левой рукой в лицо. Последующие атаки производятся при возможности.

Нанесите удар правой рукой в корпус, после уклонения от ведущей левой, это особенно хорошо должно быть усовершенствовано мужчинами, которые способны наносить сильные прямые удары в корпус. У многих людей в зависимости от физического телосложения удары различаются по силе, в зависимости от высоты точки, в которую они могут нанести удар. Например, коренастый, плотный челочек, такой как Джордж (малыш) — тип «Лавине». Самый лучший удар для него — это удар в корпус, потому что его основные поражающие мышцы расположены низко, делая самым сильным удар, в котором эти мышцы задействованы. Человек дальнего боя — отметим Фицсиммонса, его сила удара заключается главным образом в мышце высокого плеча, поэтому для него самый эффективный удар — это удар в голову. В спарринге с человеком, который во многом зависит от короткого удара правой части тела, сделайте быстрый финт в лицо левой рукой, заставьте его действовать, а сами нанесите удар справа. Прежде чем он восстановиться, сделайте шаг и нанесите быстрый прямой удар левой рукой в лицо.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"



РИСУНОК 27.
УКЛОН ОТ ПРЯМОГО УДАРА ЛЕВОЙ В ЛИЦО И НАНЕСЕНИЕ УДАРА ПРАВОЙ РУКОЙ В КОРПУС

ФИКСИРУЕМ ПРАВУЮ ПРОТИВНИКА ЛЕВОЙ И НАНОСИМ ПРАВЫЙ ХУК В ЧЕЛЮСТЬ
(смотрите рис. 28)

Когда ваш оппонент вытягивает руку, чтобы нанести кроткий хук или «свинг» в челюсть, сделайте шаг, чтобы закрыть сторону, необходимо вытянуть левую руку и наложить открытую руку на его правое запястье с достаточным усилием, чтобы проверить какой шаг он намеревается сделать. Левая рука представляет собой штырь. В тоже время нанесите прямой короткий удар правой рукой в челюсть, наклоняя корпус вперед и влево. Держитесь рядом с противником, тем самым вы лишите его силы, если он попытается нанести вам короткий удар в корпус. Ваша голова будет полностью в безопасности.

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

Эффективность этого удара во многом зависит от движений ног и ступней. Диагональный шаг влево должен совершаться в то время, когда начинается удар и, конечно же, это делается с левой ноги. Непосредственно, когда сам удар наносится, необходимо подняться на носки правой ноги, при этом выпрямляя левую ногу. Это поднимет ваше правое плечо, что дает возможность дальше достигать и увеличивать силу удара.

При том, когда удар направлен, как следует, вам не нужно опасаться левой противниа. В том случае, если вы его пропускаете, то противник наклонится в сторону от «хука» и «дака», вы, естественно, не попадете, а удар пройдет недалеко от него. Затем вам нужно совершить защитные действия, чтобы уберечь себя.



РИСУНОК 28.
ФИКСИРУЕМ ПРАВУЮ ПРОТИВНИКА ЛЕВОЙ И НАНОСИМ ПРАВЫЙ ХУК В ЧЕЛЮСТЬ

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

СВОЙСТВА КЛИНЧА

И теперь, когда я упомянул тему клинча, я вкратце расскажу об его важности. В случае если вы ведете удар, и он не достает или противник от него уклоняется каким-либо образом, вы станете находиться на ближней дистанции боя открытой на атаку, лучше всего «обнять» руками руки противника, фиксируя его локти своим предплечьем и фиксируя свои руки за ним. После чего выпрямитесь максимально близко к нему как возможно, когда отходите от него медленно убирайте свои руки сильным давлением до того момента, пока вы сможете сделать прыжок назад в боевую позицию.

Я не советую применять в бою частые клинчи, поскольку это сделает бой долгим и утомительным и умоляет научный интерес. Если у вас несовершенное дыхание, рассчитывайте лучше на работу ног и искусную защиту, что поможет вам в чрезвычайной ситуации.

УДАР ПО ПЕЧЕНИ
(смотрите рис. 29)

Удар по печени является одним из часто употребляемых ударов, и при нанесении с большой силой является крайне болезненным. Первоклассная возможность нанести этот удар предоставляется тогда, когда ваш оппонент наносит правый свинг. Он становится с правой стороны более или менее открытым. Чтобы противостоять правому свингу этим ударом, сделайте шаг вглубь рук противника, а когда он приближается к вам, нанесите удар левой рукой в его корпус прямо по печени, которая расположена с правой стороны, чуть ниже ребер.

Держите правую руку перед грудью, близко около тела и в большинстве случаев с открытой ладонью, повернутой в сторону противника. Таким образом, вы будете готовы заблокировать или отразить его левую, которую он, вероятно, держал в резерве для того, чтобы отразить правый «свинг». Сделайте шаг, чтобы избежать «свинга», наклоните голову вперед так, чтобы атакующая рука пришлась по задней части головы или шеи.

Удар, который я описал, использовался во многих случаях с хорошим результатом младшим Маккойем. Конечно, это требует мужества при шаге внутрь «свинга» и вы должны быть точны в расчете времени при подходе к противнику и измерить расстояние до него. После небольшой практики, вы обнаружите, что стали абсолютно бесстрашными в наступлении и будете удивлены степенью эффективности, которую сможете достичь при выполнении этого маневра

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"



РИСУНОК 29.
УДАР ПО ПЕЧЕНИ

ДАК ОТ СВИНГА ПРАВОЙ РУКОЙ И СТАНОВИМСЯ В СТОЙКУ И НАНОСИМ УДАР ЛЮБОЙ РУКОЙ В КОРПУС (смотрите рис. 30)

Описав способ, как войти внутрь правого «свинга» в голову, сейчас я расскажу вам, как избежать этого еще одним способом с помощью «дака». Вы видите приближающийся «свинг» в вашем направлении, быстро делаем «дак», чтобы рука прошла над вашей головой, в тоже время, держа обе руки одновременно расположенными перед грудью, так, чтобы вы смогли воспользоваться одной из них в борьбе с телом противника. Он, вероятно, расположит левую руку на уровне живота, чтобы защититься и при этом обстоятельстве будет стремиться дотянуться до лица. Сделать выпад вперед, нагнувшись от «свинга», располагая в гвардии любую руку и нанести удар свободной рукой в челюсть. Вероятно, для нанесения удара лучшая рука будет правая, следовательно, для защиты — будет левая.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

Не будьте слишком озадачены тем, чтобы немедленно атаковать после «дака» и «свинга», однако, немного осторожности зачастую приносит больше пользы, чем попытка нанести удар. Если противник держится хорошо, после того, как пропустил удар, то он может быть подготовлен, независимо от того, что вы ведете, то в этом случае лучше всего для вас вернуться обратно в позицию.

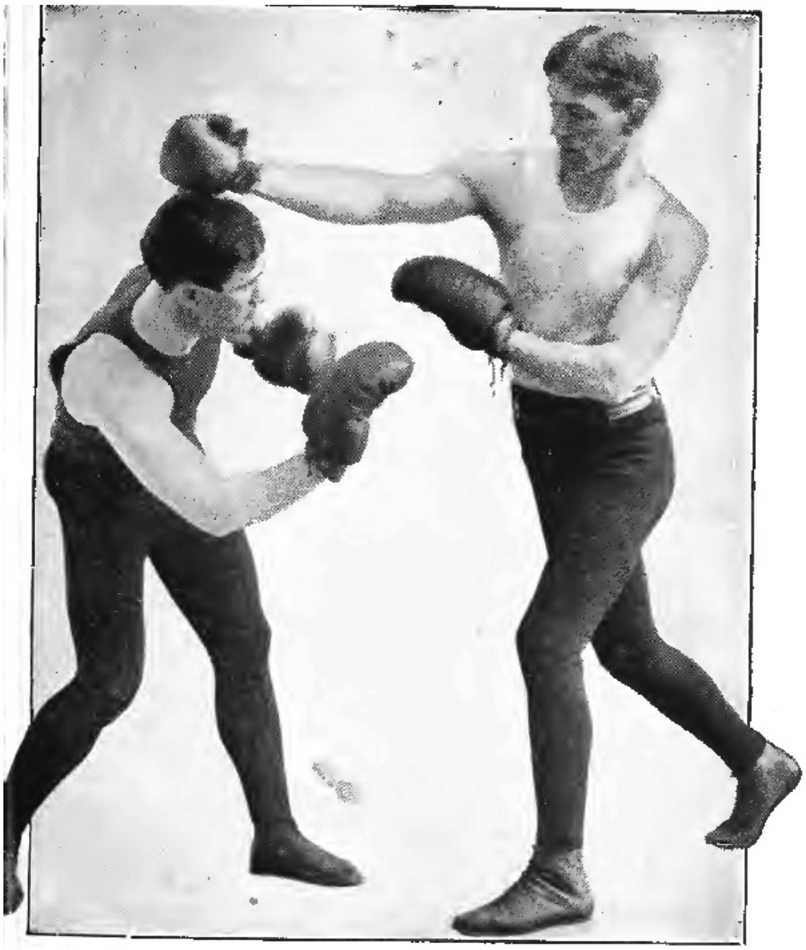


РИСУНОК 30.
ДАК ОТ СВИНГА ПРАВОЙ РУКОЙ И СТАНОВИМСЯ В СТОЙКУ И НАНОСИМ УДАР ЛЮБОЙ РУКОЙ В КОРПУС

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

БЛОКИРУЕМ ВЫСОКИЙ ЛЕВЫЙ СВИНГ ПРОТИВНИКА В ГОЛОВУ И ПРИНИМАЕМ ПОЛОЖЕНИЕ ГОТОВНОСТИ, ЧТОБЫ ПОСТАВИТЬ БЛОК ЕГО ПРАВОМУ ДЖЕБУ В КОРПУС

(смотрите рис. 31)

Зачастую оппонент будет хотеть вас сильно атаковать, намереваясь нанести вам удар с обеих рук. Хорошая комбинация ударов, которая часто используется — правый, левый «свинг» в голову, а затем сильный правый «джеб» в корпус. Чтобы действительно защитить себя, необходимо встретить его «свингом», направляя правую руку, тем самым позволяя противнику атаковать запястьем предплечье, удар проходит перед вашим телом, поэтому блокируйте его открытой ладонью левой руки, встретив кулак на полпути к вам. Его голова и плечи будут несколько наклонены к вам, и если вы быстро согнете правую руку вниз, то сможете нанести «свинг» ему в лицо. Стойте вертикально, наклонив голову немного вперед, вы не будете подвержены любому вредному воздействию и будете иметь лучшую возможность получить необходимое представление о ситуации и лучшее оценить для себя действия.



РИСУНОК 31.
БЛОКИРУЕМ ВЫСОКИЙ ЛЕВЫЙ СВИНГ ПРОТИВНИКА В ГОЛОВУ И ПРИНИМАЕМ ПОЛОЖЕНИЕ ГОТОВНОСТИ ЧТОБЫ ПОСТАВИТЬ БЛОК ЕГО ПРАВОМУ ДЖЕБУ В КОРПУС

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

ШАГ В СТОРОНУ ВПРАВО ОТ ПРЯМОГО ЛЕВОГО В ГОЛОВУ И НАНОСИМ УДАР ЛЕВЫМ СВИНГОМ В ГОЛОВУ (смотрите рис. 32)

Если вы владеете хорошим и быстрым взглядом, вы можете избежать прямого левого удара в голову, делая шаг в зону недосягаемости. Прямой левый удар является одним из самых тяжелых ударов, для того чтобы избежать этого удара и сделать это успешно, необходимо быть очень быстрым.

Чем короче дистанция до противника, тем быстрее вам необходимо действовать. Вы должны резко наклонить голову в направлении вашего движения, а также повернуть голову в сторону от удара, но не очень далеко от противника, чтобы он остался в диапазоне вашего виденья.

Сильный веский удар вы можете нанести, когда вы выходите за пределы — это левый «свинг» в лицо. Левое плечо направляется вверх и склоняется вправо, тем самым давая больше возможности нанести «свинг» решительно и точно. Например, делая шаг вправо, перенесите левую ногу за левую ногу противника, ставя ногу почти напротив пятки противника, тем самым вы размещаетесь достаточно близко к нему, чтобы предотвратить его свинг и направить мимо. По мере того, как вы делаете шаг, это позволяет направить его левую руку поверх вашего левого плеча и левый свинг опускается вниз, и кулак плотно сжимающейся руки поворачиваем вниз. Когда вы направили его вперед, повернуть кулак так к лицу, чтобы поворотный кулак соприкасался с противником, при нанесении удара. Удар следует начинать, когда левая нога коснется пола за пределами оппонента слева и как только противник начнет действовать, вы должны твердо стоять на обеих ногах, чтобы вложить в удар всю свою силу.

Если правый удар будет заблокирован вашим оппонентом, приведите спину в положение прямой линии с левым плечом, наклоните еще больше вправо и снова нанесите «свинг», направляя кулак в область живота. Пусть ваше тело достигнет положения вблизи удара и достигнет необходимого эффекта.

После нанесения «свинга» в голову, вы можете обмануть противника, делаете шаг и финт «свингом», но вместо этого не наносите удар, а сделайте так, чтобы рука прошла близко около его лица, не задев его и вернуться обратно, чтобы нанести удар в корпус, прежде чем он сможет направить правую руку вниз, чтобы защититься. При любых обстоятельствах вы расположены слишком далеко вправо, чтобы противник смог нанести вам удар рукой, и можете отступить.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"



РИСУНОК 32.
ШАГ В СТОРОНУ ВПРАВО ОТ ПРЯМОГО ЛЕВОГО В ГОЛОВУ И НАНОСИМ УДАР ЛЕВЫМ СВИНГОМ В ГОЛОВУ

ДЕЛАЕМ ШАГ ВПРАВО ОТ ПРЯМОГО ЛЕВОГО УДАРА В СЕРДЦЕ И ПРОТИВОПОСТАВЛЯЕМ КОРОТКИЙ ЛЕВЫЙ СВИНГ В СЕРДЦЕ (смотрите рис. 33)

При нанесении противником прямого левого удара в сердце, сделайте шаг вправо за пределы в порядке, который я уже описывал, и нанести половинный левый «свинг» под его атакующую руку в солнечное сплетение. Вам придется нагнуться и значительно вырваться вперед, а когда нанесете удар левой, выпрямиться, поднимаясь на пальцах правой ноги; затем прыжок обратно вправо и в боевую позицию.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"



РИСУНОК 33.
ДЕЛАЕМ ШАГ ВПРАВО ОТ ПРЯМОГО ЛЕВОГО УДАРА В СЕРДЦЕ И ПРОТИВОПОСТАВЛЯЕМ КОРОТКИЙ ЛЕВЫЙ СВИНГ В СЕРДЦЕ

ШАГ ВНУТРЬ ЛЕВОГО СВИНГА В ГОЛОВУ И НАНОСИМ ПОЛОВИННЫЙ УДАР ПРАВОЙ РУКОЙ В КОРПУС (смотрите рис. 34)

Во время спарринга вы заметите, что ваш противник обеспокоен «свингом» в голову, наклонитесь к нему, заставив противника думать, что вы ближе, чем есть на самом деле, подставляя свою голову. Противник наносит левый свинг, делаете шаг и наклон влево, позволяя размахнуться предплечьем и ударить в заднюю часть шеи. В тоже время крепко сжимаете правую руку и наносите толчок в сердце. Зафиксируйте свою правую руку слева от себя, и вы будете в полной безопасности от дальнейших атак. У вас может появиться удобный случай, чтобы повторить удар правой рукой в корпус, если он не заблокирует или не отступит назад.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"



РИСУНОК 34.
ШАГ ВНУТРЬ ЛЕВОГО СВИНГА В ГОЛОВУ И НАНОСИМ ПОЛОВИННЫЙ УДАР ПРАВОЙ РУКОЙ В КОРПУС

КЛИН ПРЯМОГО УДАРА В ЛИЦО, ПОСРЕДСТВОМ ШАГА ВПРАВО И НАНОСИМ РУБЯЩИЙ УДАР ПРАВОЙ В ЛИЦО
(смотрите рис. 35)

Я не советую людям слишком часто придаваться рубящим навыкам, но сеть одна ситуация, при которой такого рода удар может быть использован в качестве преимущества, но он требует привлечения правого бедра в бой. Я бы никогда не использовал рубящий удар при других обстоятельствах, только во время клинча, известный как «одна рука в свободном бою». Затем рубящий удар может быть использован в качестве преимущества при нанесении удара по почкам.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

Рубящий удар в лицо носится с правой руки, после того, как вы уклонились от прямого правого удара в лицо, позволяя пройти через правое плечо. Когда удар вашего оппонента достигает вас, наклонитесь влево и направьте вашу правую руку вверх, затем направьте ее вперед и вниз в лицо вашего оппонента, при этом ладонь поверните вниз. Держите левую руку близко к вашему телу, так, чтобы могли наблюдать за вашим рубящим ударом, нанося правой рукой в защиту и делая шаг, наносите левой рукой удар в любую открытую часть корпуса вашего противника.

Рубящий удар правой рукой является чрезвычайно тяжелым ударом для блокировки, особенно для новичков, потому что они привыкли прикрывать себя левой рукой, когда наносят удар правой рукой. Как я уже объяснял, что никто в боксе не следует попытке нанести удар правой рукой, без выбрасывания своей левой руки в лицо и расположения живота вне досягаемости.



РИСУНОК 35.
КЛИН ПРЯМОГО УДАРА В ЛИЦО, ПОСРЕДСТВОМ ШАГА ВПРАВО И НАНОСИМ РУБЯЩИЙ УДАР ПРАВОЙ В ЛИЦО

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

УДАР В СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ.
(смотрите рис. 36)

Я коротко коснулся удара, который был изобретён известным Робертом Фицсиммонсом, то есть удара в солнечное сплетение, в начале этой книги он описывался в разделе «знаменитые удары», а сейчас я приведу подробности, рассказывая вам, как работать в позиции с противником, которая делает это возможным и эффективным

Спарринг вокруг вашего противника боксера на несколько минут и резкий финт несколько раз, приводя обе руки в действие. Это правило заставляет противника немного нервничать, и он начнет перемещать свою защитную позицию, чтобы прикрыть различные точки финтами. Внезапно наклонитесь немного вперед и яростно нанесите финт вашему оппоненту в лицо правой рукой. Он естественно наклонится назад, чтобы избежать предполагаемой атаки и переместит защиту, чтобы защитить лицо, оставляя область живота частично незащищенной, по крайней мере, в момент прикрытия лица, это будет его основное волнение. На рисунке противник поднял правую руку вверх перед лицом, держа левую слишком далеко слева, чтобы полностью защитить реальные точки. Теперь противник перед вами «широко открыт» для нанесения удара левой рукой, которую вы вытягиваете обратно на ударную позицию, а финт наносите правой.



РИСУНОК 36.
УДАР В СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ.
КАК ОБМАНУТЬ ПРОТИВНКА ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ОН ОТКРЫЛСЯ ДЛЯ УДАРА

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

СПОСОБ НАНЕСЕНИЯ УДАРА В СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ
(смотрите рис. 37)

При нанесении удара в солнечное сплетение, главное, после того, как вы нанесли финт в нужное открытие, действуете быстро и усиливайте вашу власть, нанося сильный удар левой рукой в живот, ловко наклонитесь вправо, затем поднимитесь на пальцах левой ноги, которая расположена вблизи его левой ноги и направьте большую часть вашего веса на правую ногу, в то время нанесения удара. Наклоняя свое тело, как я учил ранее, вы лучше избежите противника слева, следовательно, если это случиться, это необходимо использовать, и вы будете в хорошей позиции, чтобы вернуться обратно и нанести удар правой, которая сейчас расположена перед корпусом тела в качестве защиты. Безусловно, удар в солнечное сплетение в его самой жестокой форме осуществляется только на профессиональном ринге, а любители должны использовать этот удар с большой осторожностью.



РИСУНОК 37.
СПОСОБ НАНЕСЕНИЯ УДАРА В СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

УХОД НАЗАД В БОЕВУЮ СТОЙКУ ОТ ПРЯМОГО ЛЕВОГО УДАРА В ЛИЦО И В ЭТОЙ ПОЗИЦИИ НАНОСИТСЯ УДАР ЛЮБОЙ РУКОЙ В ЛИЦО ЛИБО В ТЕЛО

(смотрите рис. 38)

Сейчас я опишу маневр, который могут использовать все боксёры в качестве преимущества и который экс-чемпион Корбетт использовал успешно в различных ситуациях. Это перемещение рассчитано, чтобы обмануть своего соперника при оценке дистанции, и выполняется следующим образом.

В случае, когда ваш противник наносит вам удар левой прямо в лицо, думая, что вы находитесь в диапазоне его досягаемости, необходимо быстро наклониться назад, что позволит сделать так, что кулак противника на несколько сантиметров не досягает вас. Вы же удерживаете ваши руки перед телом, правя рука чуть ниже подбородка, чтобы встретить атакующую руку выпадом вперед и отклониться обратно. Затем наклонившись немного влево и вперед, вы сможете наносить удары и в лицо, и в корпус обеими руками, в случае необходимости. Склониться вперед от несколько напряженной позиции, уклониться от попадания удара, что придаст дополнительный импульс вашей атаке. Будьте осторожны и внимательны, следите за правой рукой противника, которую он, вероятно, убрал в резерв. Прикрывайте свое лицо любой рукой, когда вы делаете выпад вперед или встречаете его удар правой незащищенной.



РИСУНОК 38.
УХОД НАЗАД В БОЕВУЮ СТОЙКУ ОТ ПРЯМОГО ЛЕВОГО УДАРА В ЛИЦО И В ЭТОЙ ПОЗИЦИИ НАНОСИТСЯ УДАР ЛЮБОЙ РУКОЙ В ЛИЦО ЛИБО В ТЕЛО

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

АППЕРКОТ
(смотрите рис. 39)

При нанесении апперкота, первое, что следует учитывать, после правильного сжатия кулака — это равновесие руки и кисти. Руку следует наклонить немного к плечу, сгибая в запястье и рука должна быть выпрямлена примерно на две трети всей ее длины и согнута в локте. Апперкот обычно наноситься в подбородок костяшками пальцев. Значительный рычаг воздействия можно вкладывать в удар такого рода — это мышцы плеча, которые занимают важное место.



РИСУНОК 39.
ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУКИ И КИСТИ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ ЛЕВОГО АППЕРКОТА

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПРАВОГО АППЕРКОТА
(смотрите рис. 40)

Правый апперкот наноситься правой рукой с позиции похожей на левую, при одинаковых обстоятельствах. Мышцы руки должны хорошо сжиматься, чтобы обеспечить необходимую жесткость, чтобы сделать удар сплошным. Держать большой палец повернутым наружу. Если вы развернёте его внутрь и повернете руку в такое положение, то вся сила ваших мышц в таком случае не может быть задействована в полной мере. Кроме того, вы размещаете руку в таком положении, где ей наверняка будет нанесена травма. Всегда мудро наносить удар с той стороны, где нога и ваша атакующая рука расположена, таким образом, где вы сможете вложить в нее большую массу.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"



РИСУНОК 40.
ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУКИ И КИСТИ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ ПРАВОГО АППЕРКОТА

БЛОК ПРАВОГО СВИНГА И НАНЕСЕНИЕ ПРАВОГО АППЕРКОТА В ПОДБОРОДОК
(смотрите рис. 41)

Когда оппонент наносит правый «свинг» в голову, вы можете его блокировать и достаточно эффективно нанести правый апперкот в подбородок. Когда противник наносит «свинг», седлайте шаг и встречайте его атакующее предплечье своим предплечьем, что наклоняется перед вашим лицом, и быстро нанесите удар в правую сторону челюсти, начиная от линии чуть ниже талии. Если ваш противник нанес ответный удар левой рукой, вы можете его сделать ничтожным, направляя навстречу правую руку, которую вы используете только при апперкоте. Затем быстро как вспышка, вы можете обрушить удар в лицо левой, которую нужно поднять высоко, чтобы удержать изначальный «свинг». Ваше тело должно быть выпрямлено в течение всей этой операции, вы должны использовать ваши глаза и ум, ваши руки и ноги.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

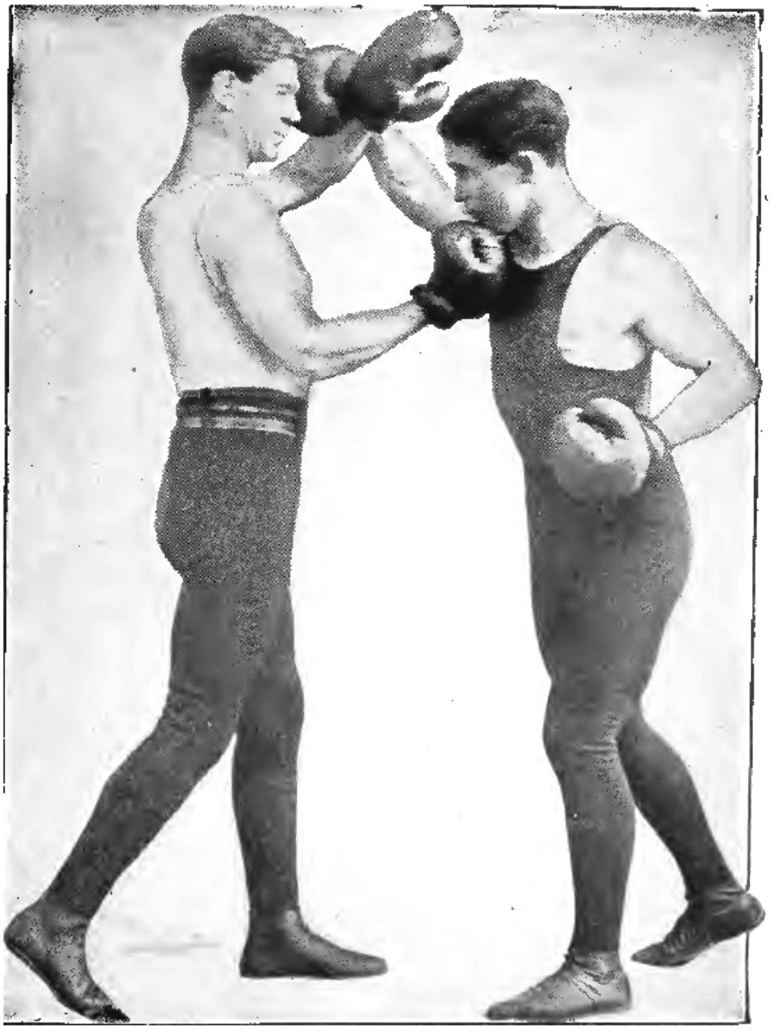


РИСУНОК 41.
БЛОК ПРАВОГО СВИНГА И НАНЕСЕНИЕ ПРАВОГО АППЕРКОТА В ПОДБОРОДОК

БЛОК ЛЕВОГО СВИНГА И НАНЕСЕНИЕ ЛЕВОГО АППЕРКОТА В ПОДБОРОДОК

(смотрите рис. 42)

«Свинг» может быть рассмотрен таким образом, как и в предыдущем параграфе сообразно правому. Встречайте «свинг» правой рукой или предплечьем, делая шаг вперед, и нанесите левый апперкот в челюсть. Как и в случае использования правой, вы можете легко нанести удар противнику в лицо защищающей рукой, после вашего апперкота, и в случае если он нанесет удар правой, вы его можете встретить левой рукой и толкнуть вниз, от внешней точки соприкосновения с челюстью противника.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"



РИСУНОК 42.
БЛОК ЛЕВОГО СВИНГА И НАНЕСЕНИЕ ЛЕВОГО АППЕРКОТА В ПОДБОРОДОК

НАНОСИМ УДАР В ЛЕВУЮ ВЕДУЮЩУЮ РУКУ ПРОТИВНИКУ ИЗВНЕ, СМЕЩАЯ ЕГО УДАР ВЛЕВО, ВЫВОДЯ ЕГО ИЗ РАВНОВЕСИЯ И ПРИНИМАЯ ПОЛОЖЕНИЕ ГОТОВНОСТИ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ УДАРА ЛЮБОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ ИЛИ В КОРПУС (смотрите рис. 43)

Фицсиммонс часто прибегает к успешной практике, которая используются различными боксерами. Она заключается в нанесении удара или выталкивании наружу атакующей руки противника, когда он ведет, заставляя кулак, расположенный перед его телом (Фицсиммонс *) отклониться далеко в сторону противоположной той, к которой он стремится. Делая, таким образом, противник наклоняется вперед, тем самым теряет равновесие и поворачивается частично вокруг в неудобную и незащищенную позицию. Если вы быстрый, то можете использовать любую руку для выгодного исхода боя.

Если противник наносит вам удар прямой левой в лицо, вы должны выполнить

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

вышеупомянутый маневр, схватив его левый локоть открытой ладонью правой руки и сильно толкнуть влево от вас, в тоже время слегка наклоняясь вправо. Когда противник делает свинг, вы можете нанести сильный удар в сердце левой рукой или нанести удар правой в ребра, в голову или рубящий удар в его левую почку. Труднее всего справиться с ведущей правой, таким образом, потому что удар очень сильный.

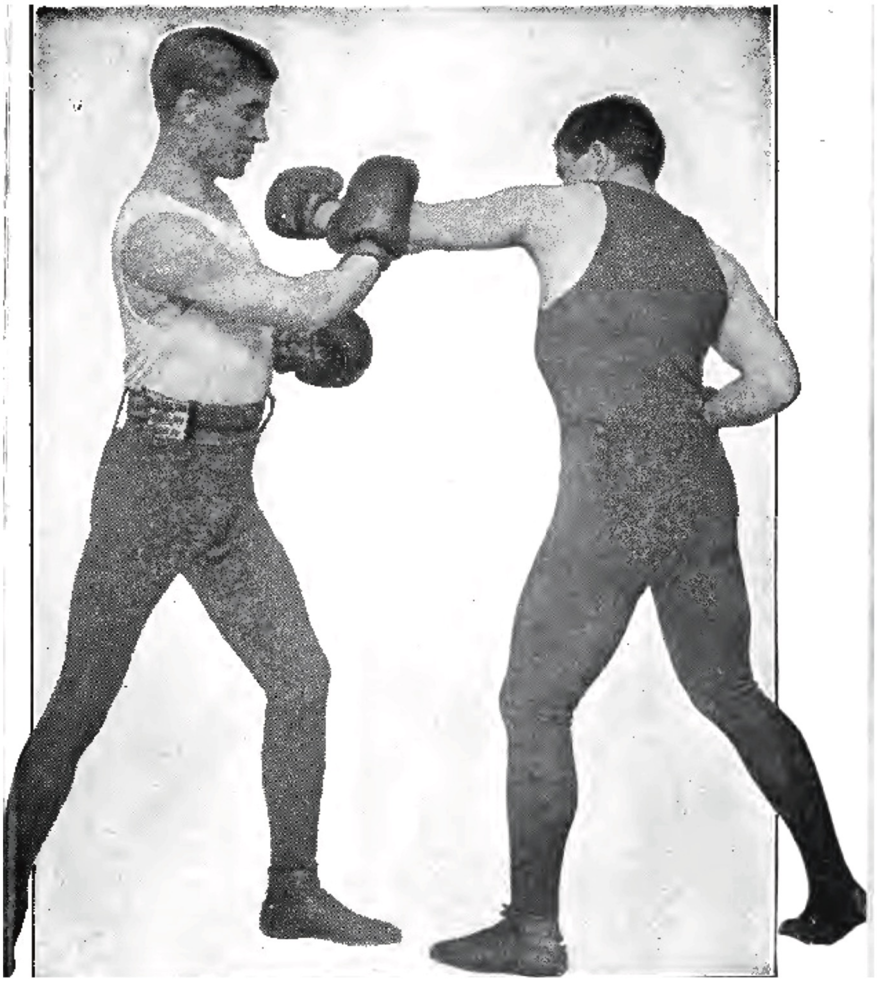


РИСУНОК 43.
НАНОСИМ УДАР В ЛЕВУЮ ВЕДУЮЩУЮ РУКУ ПРОТИВНИКУ ИЗВНЕ, СМЕЩАЯ ЕГО УДАР ВЛЕВО, ВЫВОДЯ ЕГО ИЗ РАВНОВЕСИЯ И ПРИНИМАЯ ПОЛОЖЕНИЕ ГОТОВНОСТИ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ УДАРА ЛЮБОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ ИЛИ В КОРПУС

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

ШАГ ВОВНЕ ПРЯМОГО УДАРА ПРАВОЙ, ВЫТАЛКИВАЯ ЕГО ЧЕРЕЗ СВОЕ ПРАВОЕ ПЛЕЧО ЛЕВОЙ РУКОЙ И НАНОСЯ УДАР В ПРАВУЮ СТОРОНУ КОРПУСА ПРОТИВНИКА

(смотрите рис. 44)

Когда вы выходите за пределы нанесения удара прямой левой, вы можете зачастую заставить силой пролететь атакующую руку над правым плечом, толкая локоть в сторону, так как это происходит относительно вас. Когда вы делаете шаг и наносите удар правой рукой прямо в тело противника либо в область живота или в правую сторону в ребра и отпрыгиваете назад в нужную позицию. Боец, который разбирается в боксе, может заблокировать встречный удар, наносимый левой рукой в область живота, перенаправляя его выше вправо. Если вы быстрый в движении, то вы сможете отступить вправо и блокировать его и нанести удар в челюсть противнику, переместить вниз по левой стороне, чтобы защитить тело от левой руки противника.



РИСУНОК 44.
ШАГ ВО ВНЕ ПРЯМОГО УДАРА ПРАВОЙ, ВЫТАЛКИВАЯ ЕГО ЧЕРЕЗ СВОЕ ПРАВОЕ ПЛЕЧО ЛЕВОЙ РУКОЙ И НАНОСЯ УДАР В ПРАВУЮ СТОРОНУ КОРПУСА ПРОТИВНИКА

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

БЛОК ПРАВОГО СВИНГА В ТЕЛО ЛЕВОЙ И ПРИНИМАЕМ ПОЛОЖЕНИЕ ГОТОВНОСТИ БЛОКИРОВАТЬ ЛЕВУЮ ВЕДУЩУЮ В ЛИЦО ИЛИ В ТЕЛО ПРАВОЙ

(смотрите рис. 45)

При изучении оборонительных действий, не забудьте обратить пристальное внимание на действия, которые позволяют уйти от противника, когда он наносит удары с обеих рук в быстрой последовательности. Зачастую, особенно когда человек стремительный, он наносит удар одной рукой, а следом мгновенно другой удар, рассчитывая смутить вас, если наносимые удары не достигли цели, то наносит удары, пока не достигнет результата.

Зачастую сочетается правый свинг в тело с левым лицо и когда он совершает эти удары, приготовьтесь вернуться назад и остановить свинг широко вытянутой левой рукой, держа правую руку на расстоянии десяти или двенадцати дюймов перед своей грудью, с открытой ладонью, чтобы принять левую, когда та последует. Находясь в таком положении, вы будете способны заблокировать любой удар в голову или тело, просто поднимая или опуская ее. Укрепите прочную правую ногу, так как удары будут наноситься так, что может возникнуть шок, что выведет вас из равновесия.



РИСУНОК 45.
БЛОК ПРАВОГО СВИНГА В ТЕЛО ЛЕВОЙ И ПРИНИМАЕМ ПОЛОЖЕНИЕ ГОТОВНОСТИ БЛОКИРОВАТЬ ЛЕВУЮ ВЕДУЩУЮ В ЛИЦО ИЛИ В ТЕЛО ПРАВОЙ

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

ШАГ В СТОРОНУ ОТ ЛИЦИИ ПРЯМОГО УДАРА В ЛИЦО, ТОЛКАЕМ ЛЕВУЮ РУКУ, ОНА ПРОСКАЛЬЗЫВАЕТ НАД ПРАВЫМ ПЛЕЧОМ, И ПРИНИМАЕМ ПОЛОЖЕНИЕ ГОТОВНОСТИ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ УДАРА ПРАВОЙ В ЛИЦО ИЛИ КОРПУС

(смотрите рис. 46)

Прямая правая рука противника направлена вам в лицо, может расположиться при нанесении совершенно противоположно, что используется при уклонении слева, как показано на примере рисунка 45. Поскольку удар идет в вашем направлении, вы делаете шаг за пределы его и вперед, толкая наружу атакующую руку в локте так, что она проскользнет через правое плечо. Мгновенно наносите удар прямо в лицо противнику или тело, предпочтительнее конечно в тело, поскольку оно гораздо доступнее в этом случае, чем лицо. Перенесите левую руку обратно, для того чтобы защитить свое лицо, пройдите вперед, чтобы не оставлять противнику открытых частей слева. Вы также можете уйти в левую сторону, резко наклонившись влево, после того, как рука противника проскользнула над вашим плечом.



РИСУНОК 46.
ШАГ В СТОРОНУ ОТ ЛИЦИИ ПРЯМОГО УДАРА В ЛИЦО, ТОЛКАЕМ ЛЕВУЮ РУКУ, ОНА ПРОСКАЛЬЗЫВАЕТ НАД ПРАВЫМ ПЛЕЧОМ, И ПРИНИМАЕМ ПОЛОЖЕНИЕ ГОТОВНОСТИ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ УДАРА ПРАВОЙ В ЛИЦО ИЛИ КОРПУС

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

БЛОК ПРАВЫМ ХУКОМ В ЧЕЛЮСТЬ И ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ВНУТРЕННИМ ЛЕВЫМ ХУКОМ В ЧЕЛЮСТЬ
(смотрите рис. 47)

Челюсть является излюбленной, объективной точкой почти каждого боксера и вы можете научиться противостоять этому удару очень эффективно. Когда противник направляет в вашу челюсть правый хук, вы можете заблокировать его, сгибая правую руку перед вашим лицом, получив удар в открытые ладони; затем шаг и наносить ответный удар в челюсть быстрым левым хуком, в пределах атакующего хука. Если вы замените этот маневр обычным блоком, то контрудар приведётся в челюсть, вы будете действовать, скорее всего, чтобы настичь противника врасплох, потому что если действовать стремительно, это очень неприятно для противника

Что касается левой противника, он будет в состоянии эффективно нанести удар в ваше тело в рамках вышеуказанного маневра, если вы находитесь в состоянии настороженности. Причем правая рука совершает блокировку правой руки противника, а левая наносит удар в челюсть, ребра, живот в настоящую, заманчивую цель, которую он будет быстро находить, если вы защищаете живот и направляете правую вниз, для защиты без задержки.

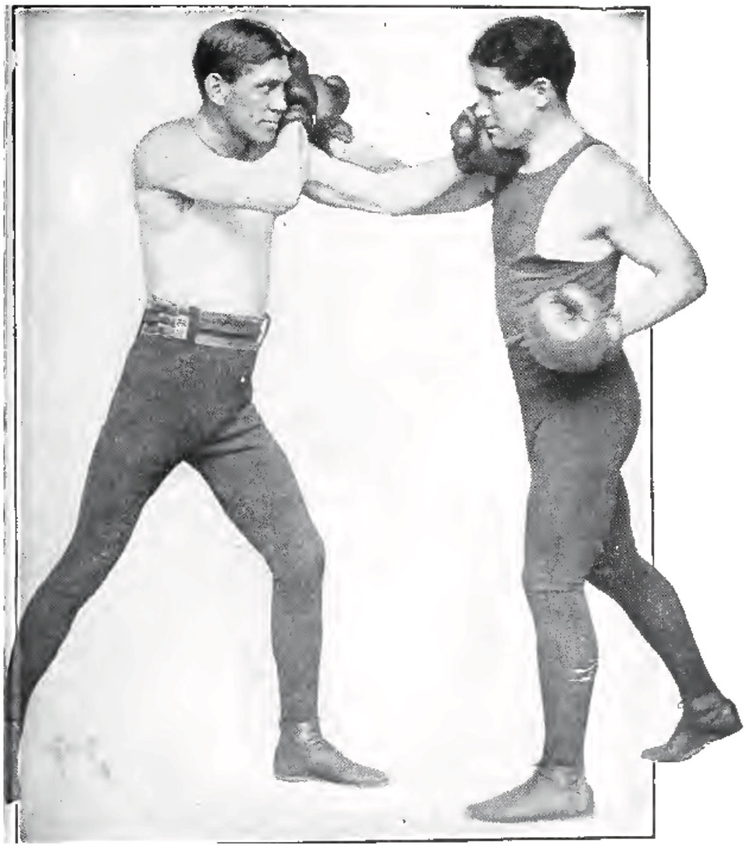


РИСУНОК 47.
БЛОК ПРАВЫМ ХУКОМ В ЧЕЛЮСТЬ И ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ВНУТРЕННИМ ЛЕВЫМ ХУКОМ В ЧЕЛЮСТЬ

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

БЛОКИРУЕМ ЛЕВЫЙ ХУК В ЧЕЛЮСТЬ ЛЕВОЙ, ПРОТИВОДЕЙСТВУЕМ ВНУТРЕННИМ ПРАВЫМ ХУКОМ В ЧЕЛЮСТЬ

(смотрите рис. 48)

Чтобы заблокировать левый хук в челюсть и противодействовать правым внутренним хуком в челюсть, согните левую руку перед грудью, встретьте удар открытой ладонью, одновременно нанося удар правой. Это действие является обратным по отношению к описанному в предыдущем разделе. Держать голову нужно вертикально, так, чтобы вы могли управлять всей ситуацией и быстро решать, лучше вам нанести контрудар, либо вернуться в боевую позицию. Чтобы вы не сделали, увидите, что противник не получит возможности нанести удар ваш в корпус своей сильной правой рукой. Если вы будете не осторожны, то он прорвет вашу защиту и сделает вас открытым.

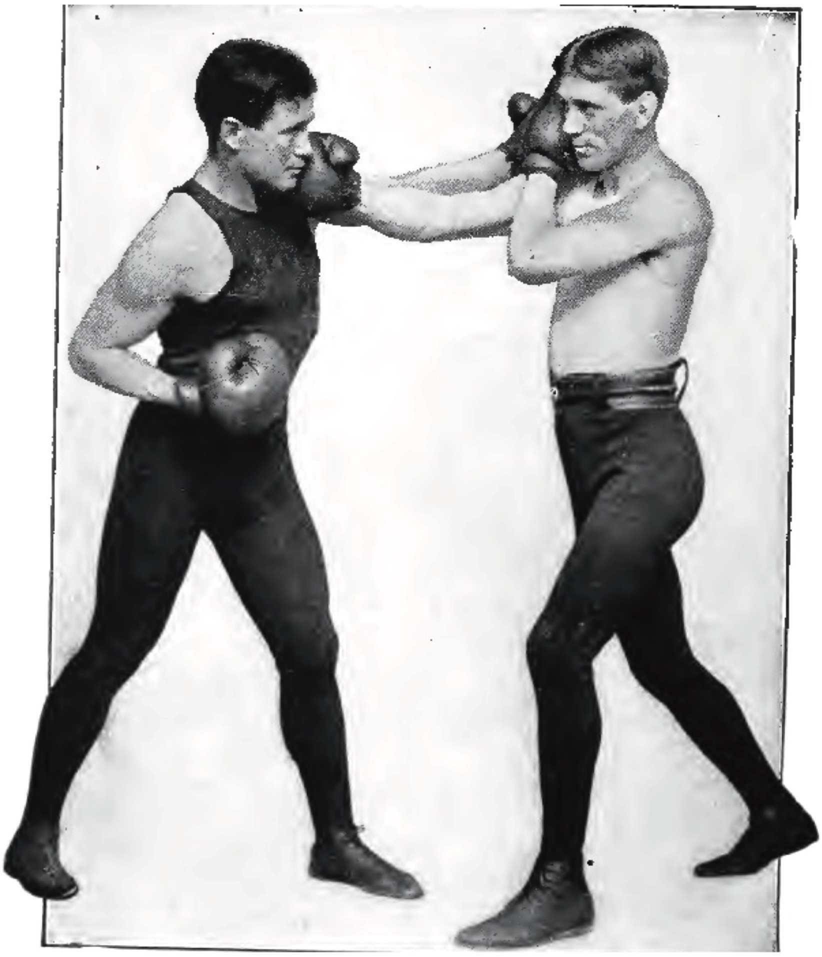


РИСУНОК 48.
БЛОКИРУЕМ ЛЕВЫЙ ХУК В ЧЕЛЮСТЬ ЛЕВОЙ, ПРОТИВОДЕЙСТВУЕМ ВНУТРЕННИМ ПРАВЫМ ХУКОМ В ЧЕЛЮСТЬ

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

ТЯНЕМ ВНИЗ ЗАЩИТНУЮ РУКУ ПРОТИВНИКА, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ОТКРЫТОЕ МЕСТО ДЛЯ УДАРА

(смотрите рис. 49)

Способ, к которому иногда прибегают быстрые боксеры, чтобы получить временное преимущество — это опускание вниз защиты противника, чтобы сделать его открытым. Медленный человек не может сделать это успешно, потому что его противник сразу заметит это и защитит себя. Поскольку правая рука чаще всего является защитной, поэтому вам лучше в девяти случаях из десяти использовать левую руку для того, чтобы вытягивать вниз. Ведите бой осторожно вокруг своего противника, если ваш противник с высокой гвардией, его левая рука будет находиться внизу на уровне талии, делайте шаг, крепко схватите его правый кулак левой рукой и потяните ее к себе, в тоже время, нанося удар правой в челюсть или тело. Держите себя прикрытым правой рукой и отпрыгните назад, если ваш противник способен быстро нанести удар левой, если вы не защищены.



РИСУНОК 49.
ТЯНЕМ ВНИЗ ЗАЩИТНУЮ РУКУ ПРОТИВНИКА, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ОТКРЫТОЕ МЕСТО ДЛЯ УДАРА

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

ДАК ГОЛОВОЙ ВНИЗ ОТ ЛЕВОГО РУБЯЩЕГО УДАРА В ЛИЦО И ЗАНИМАЕМ ПОЗИЦИЮ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ УДАРА ЛИБО В ГОЛОВУ, ЛИБО В ТЕЛО

(смотрите рис. 50)

Чтобы продемонстрировать последствия от рубящего удара, я объясню, как уклониться от рубящего левого удара в лицо таким образом, что, вероятно, выведет ведущую руку противника «из строя», что сделает вас явно в выигрышном положении. Когда ваш противник распрямляет левую руку высоко и наносит рубящий удар в ваше лицо, делайте шаг и резко наклоняйте голову, позволяя ударить в жесткие кости черепа, а не в мягкую плоть лица. Если он вкладывает много силы в удар, то рука очень сильно пострадает. Вероятно, одна или две мелкие кости могут сломаться, и он будет эффективно избавляться от привычки наносить рубящий удар вниз лица — по крайней мере, когда вы будете его противником. Высокая позиция левой руки вашего противника при рубящем ударе, делает его открытым в некоторой степени, и тогда вы можете наносить удары и слева, и справа, по возможности, где предоставляется более выгодная позиция. Вероятно, было бы целесообразно зафиксировать правую левой, чтобы нанести удар правой.



РИСУНОК 50.
ДАК ГОЛОВОЙ ВНИЗ ОТ ЛЕВОГО РУБЯЩЕГО УДАРА В ЛИЦО И ЗАНИМАЕМ ПОЗИЦИЮ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ УДАРА ЛИБО В ГОЛОВУ, ЛИБО В ТЕЛО

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

УХОД В СТОРОНУ ОТ ЛЕВОГО СВИНГА В ТЕЛО И ПРОТИВОДЕЙСТВУЕМ ЛЕВЫМ ХУКОМ В ЧЕЛЮСТЬ (смотрите рис. 51)

Я не могу слишком сильно подчеркивать ценность сгибания корпуса, для того чтобы уклониться от удара без изменения позиции ног. Использование различных защитных движений дает вам желаемый, универсальный стиль, который будет вводить в заблуждение практически любого боксёра. Когда вам наносят левый свинг в корпус, вы можете легко уклониться, путем сгибания спины и наклона плеч вперед. Вы наносите противнику контрудар левый хук в челюсть, который будет сильнее, если наносить его с выпадом. Когда вы уклонились от свинга, то наносите контрудар правый хук.



РИСУНОК 51.
УХОД В СТОРОНУ ОТ ЛЕВОГО СВИНГА В ТЕЛО И ПРОТИВОДЕЙСТВУЕМ ЛЕВЫМ ХУКОМ В ЧЕЛЮСТЬ

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

ВХОДИМ ВНУТРЬ И НАНОСИМ УДАР ПРЯМОЙ ЛЕВОЙ В ГОЛОВУ, ПРОТИВОДЕЙСТВУЕМ ПРЯМОЙ ПРАВОЙ РУКОЙ В ЧЕЛЮСТЬ (смотрите рис. 52)

Очень хороший способ, чтобы уйти от противника и нанести контрудар прямой левой в лицо, чтобы войти внутрь нанести удар прямой правой в челюсть оппонента. Вы наносите контрудар, наклонив голову вперед, зафиксируя правую и вытянув левую.



РИСУНОК 52.
ВХОДИМ ВНУТРЬ И НАНОСИМ УДАР ПРЯМОЙ ЛЕВОЙ В ГОЛОВУ, ПРОТИВОДЕЙСТВУЕМ ПРЯМОЙ ПРАВОЙ РУКОЙ В ЧЕЛЮСТЬ

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

ШАГ В СТОРОНУ
(смотрите рис. 53)

Большую практичность шага в сторону никогда не ценили в полной мере до Джима Корбетта и Кид Маккойя, которые развили это искусство и достигли наивысшей точки еще в летописи мирового бокса. Есть ли человек, который видел одного или обоих из этих людей на ринге, кто бы ни согласился с тем, что их работа ног содержит представленную позицию и что она подходит и другим бойцам? Конечно, он понимает и продолжает тренироваться, чтобы стать знатоком в шаге в сторону. Мышцы ног должны быть упругими и гибкими, чтобы обеспечить быстрое движение и если медленный человек не желает трудиться и развивать быстроту движений, то он должен отказаться от спарринга.

Я уже описал в разделе «Элементы обороны» точный способ выполнения приставного шага, а сейчас я дам несколько советов, относительно позиции в направлении к человеку, который владеет им. Противник, как правило, делает шаг в правую сторону, что является для него самым простым направлением, чтобы перемещаться в рамках правил позиций бокса, а также, потому что это позволяет ему расположиться вне досягаемости вашей правой руки и занять лучшую позицию, чтобы вернуть себе лидерство. Поэтому вы должны стараться себя вести так, чтобы его попытка уклониться от вас не увенчалась успехом. Это делается следующим образом:

Держа правую руку, оттянутую назад в готовности для мгновенного движения, нанесите удар противнику прямой левой рукой. Когда он совершает ожидаемый шаг в правую сторону, позволяя своей левой руке проскользнуть мимо левого плеча, поверните свое тело в его сторону и нанесите удар прямой правой либо в лицо, либо в тело наилучшим образом, а левой рукой обороняйтесь от любого удара, который он попытается нанести.

Если ваш противник обладает невероятно длинными ногами и феноменально активен, то вы можете эффективно использовать свой кулак. Вы можете часто использовать финт, шагая в сторону левой ногой, но если собираетесь добросовестно нанести удар, не вложив в него достаточно силы, чтобы восстановить баланс, то вы расположитесь в таком положении, что полностью отдадите себя на милость противнику.

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"



РИСУНОК 53.
ШАГ В СТОРОНУ

ЗАЩИТНЫЙ БЛОК
(смотрите рис. 54)

Защитный блок — это наилучшая защита для человека в рамках известного бокса. Он не используется очень часто, не так часто, как должно быть и, следовательно, не знаком многим последователям. В рассматриваемом блоке используются обе руки и плечо, он был признан очень ценным для человека, который находиться в неудобной позиции, скажем в углу или перед верёвкой, и крепко прижат противником. Он заключается в размещении правого предплечья напротив лица противника, нос и подбородок соответствуют сгибу локтя, удерживая левую руку вблизи, непосредственно через фронт корпуса, верхняя рука охватывает сердце и левые ребра, передняя рука, кисть руки и ладонь открыты и повёрнуты защищая живот и правые ребра. Блок можно сделать еще более «безопасным», выгнув живот внутрь, как вы приводите руки в позицию.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

Когда вы попадаете в затруднительное положение относительного вашего противника, и не в состоянии заставить противника вернуться назад после атаки, необходимо быстро занять позицию, как описано и вы сможете безопасно продвигаться в любую часть ринга, это приводиться в качестве примера. Его кулак не сможет достичь жизненно важных частей, ибо вы внимательно наблюдали за ним и изменяли руку или предплечье, любой пустяк можно блокировать, все что угодно можно выбирать для освобождения.

Джордж Макфедден успешно использовал защитный блок в различных случаях.

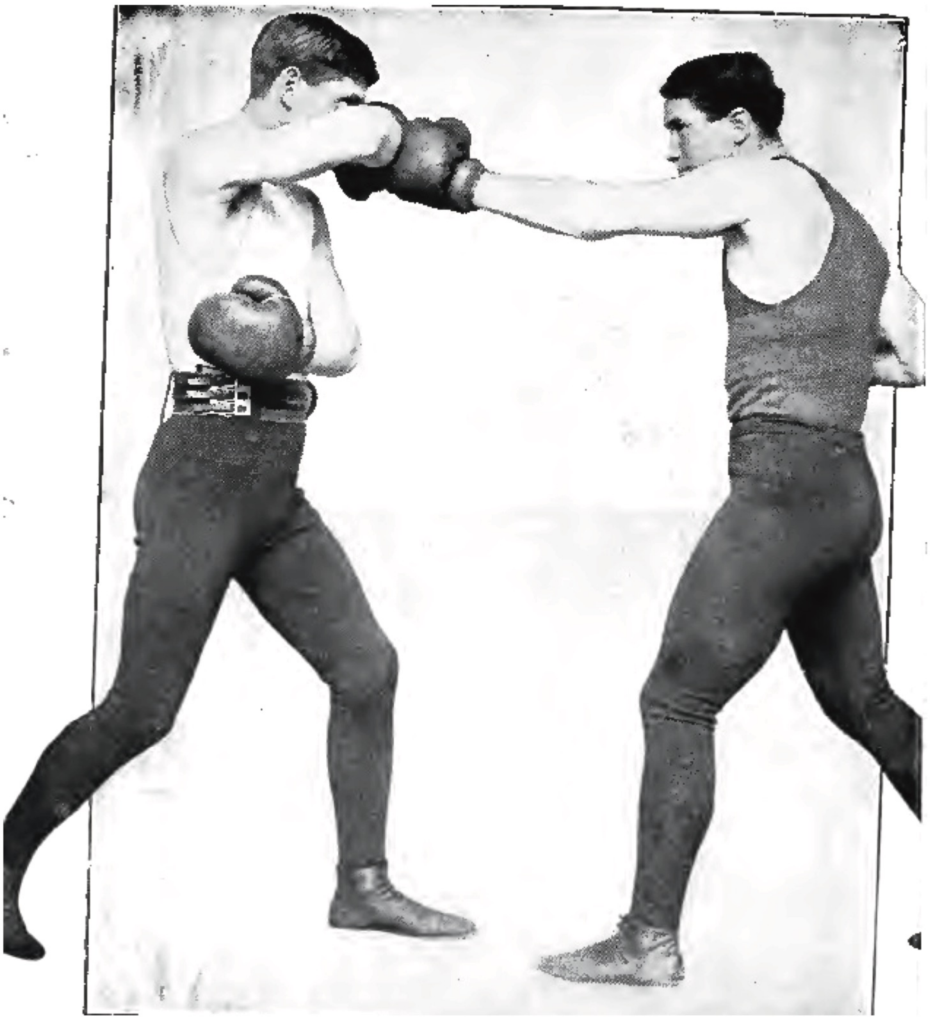


РИСУНОК 54.
ЗАЩИТНЫЙ БЛОК

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

НАМЕРЕННО ПРОПУЩЕННЫЙ ХУК В ЧЕЛЮСТЬ И ПРИНИМАЕМ ПОЛОЖЕНИЕ ГОТОВНОСТИ ДЛЯ УДАРА ТЫЛЬНОЙ СТОРОНОЙ РУКИ В ЛИЦО

(смотрите рис. 55 и 56)

Чтобы застать человека врасплох, когда он меньше всего ожидает, удивить — это желание каждого боксера, а теперь я предоставлю подробную информацию о так называемом «двуствольном» ударе, на который я обратил внимание и который был назван «рычажный удар» (от «рычажный дыропробивной станок»).

Держитесь устойчиво на ногах и нанесите левый удар в челюсть вашему оппоненту, при котором вы намеренно промахнетесь на два или три дюйма. Позвольте вашей руке пройти мимо него, и когда он бросается к вам, думая, что вы пропустили реальную попытку нанести удар в челюсть, направьте ваши атакующие силы резко обратно ему в лицо, прежде чем он успеет нанести удар в челюсть, своего рода задний свинг.

Естественно, удар нанесенный таким способом позволит смутить вашего противника и привести в секундное замешательство, вы можете нанести левой или правой в лицо либо корпус противника. Однако если он примет удары достаточно хорошо и сможет восстановиться в одно мгновение и нанести удар левой в корпус, контрудар в тело любой, то есть либо левой или правой, когда вы наносите удар в челюсть, в любом случае можно осуществить атаку открытой ладонью правой руки. Держите голову приподнятой, подбородок вытянут так, чтобы вы могли видеть ситуацию как на ладони



РИСУНОК 55.
НАМЕРЕННО ПРОПУЩЕННЫЙ ХУК В ЧЕЛЮСТЬ И ПРИНИМАЕМ ПОЛОЖЕНИЕ ГОТОВНОСТИ ДЛЯ УДАРА ТЫЛЬНОЙ СТОРОНОЙ РУКИ В ЛИЦО

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

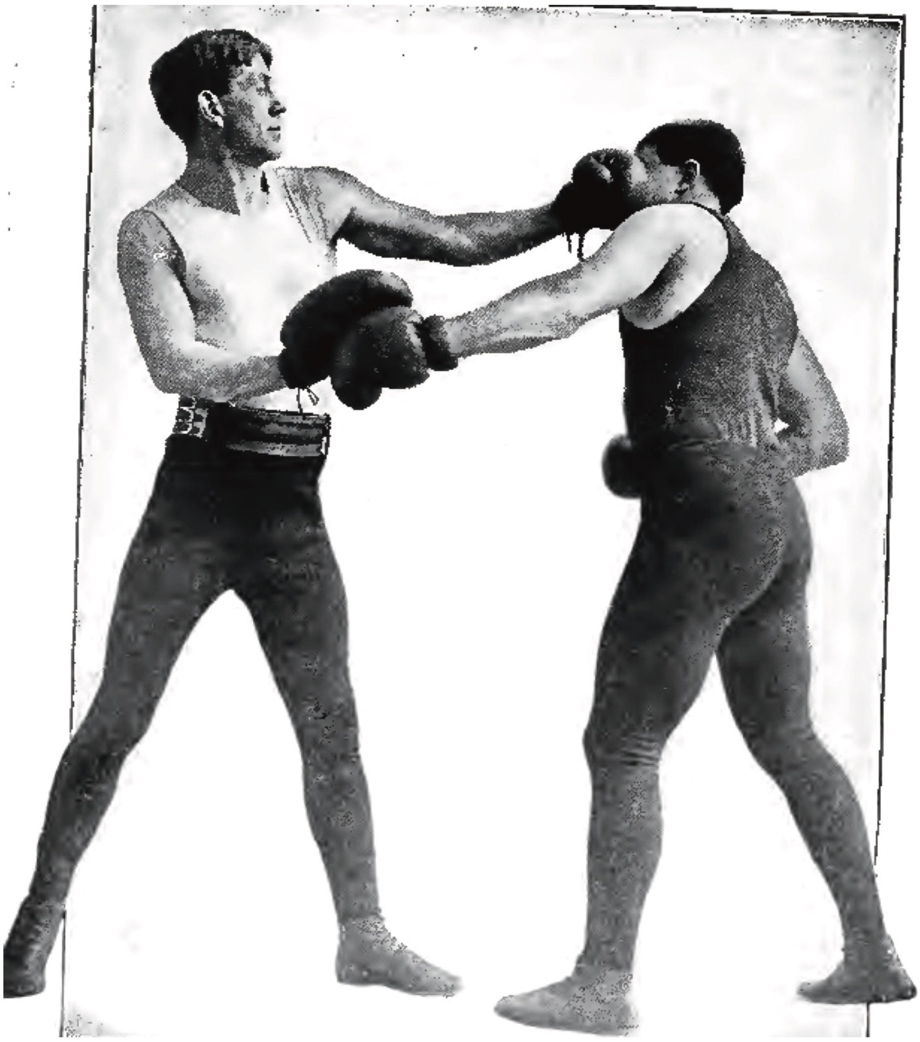


РИСУНОК 56.
НАНОСИМ УДАР ТЫЛЬНОЙ СТОРОНОЙ РУКИ В ЛИЦО ПОСЛЕ ТОГО КАК НАМЕРЕННО ПРОПУСТИЛИ ХУК В ЧЕЛЮСТЬ

КЛИНЧ
.(смотрите рис. 57)

Клинч можно назвать «другом боксера», потому как он всегда приходит на помощь боксеру в трудную минуту. Наилучший способ клинча, который я описывал ранее, превосходно изображен на рисунке № 57, на котором демонстрацию провожу я, касательно освобождения, держу руки противника. Внимательно рассмотрите то, как я втягиваю руку вдоль рук спарринг партнера вместо освобождения своего хвата, делаю внезапный прыжок из изначального хвата клинчем пояса, последнее действие, безусловно, оставит вас открытым к одному или двум нежелательным панчам. Правильная фиксация рук вашего противника, когда вы уходите от клинча, всегда вам даст «баланс сил» при отходе, одновременно при наступательных и оборонительных позициях.

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

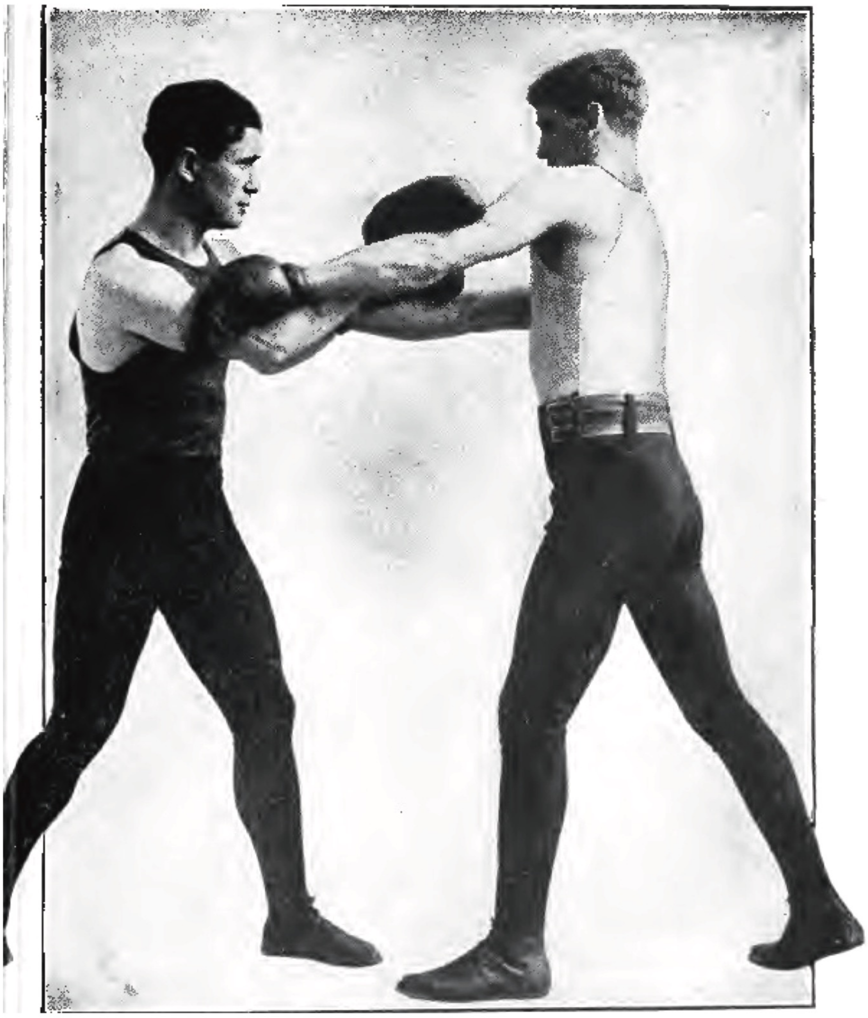


РИСУНОК 57.
ФИКСАЦИЯ РУКИ ПРОТИВНИКА, КОГДА ВЫ ВЫХОДИТЕ ИЗ КЛИНЧА

КАК БЛОКИРОВАТЬ УДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ ПРОТИВНИКА В ЛИЦО ИЛИ В ТЕЛО, ПОСЛЕ ТОГО КАК ОН ЗАЩИТИЛСЯ ОТ ЗАХВАТА ГОЛОВЫ ПРАВОЙ РУКОЙ
(смотрите рис. 58)

Когда боксер размещает правую или левую руку вокруг шеи противника и притягивает противника — головой к себе, чтобы нанести удар либо в лицо или корпус, исключает выскальзывание, обеспечив «захват головы» или поместив голову противника в « петлю». Главный словарь дает хорошее описание захвата головы, и определение термина выглядит следующим образом:

«Боксерское высказывание используется, когда вы захвачены и надежно удерживаетесь в руках и ладонях противника» и не менее выдающаяся личность, именитый

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

литератор — Доктор Оливер Уэнделл Холмс, обратился к этому аспекту спаррингов, когда он писал:

«Когда могу пройти свою милю за восемь минут или немного меньше, то я чувствую, что я, как будто окунулся с головой в старые времена».

Хотя история не рассказывает, что великий поэт и очеркист был особенно активен в спортивных занятиях, указанная выше цитата показывает, что у него было больше, чем поверхностное знание об одном из самых мужественных искусств, когда-либо созданных для развлечений или физического развития человечества.

Захват головы приводит к довольно опасным последствиям и человеку следует проявить должную осторожность, ибо во многих случаях он будет оставаться открытым для суровой расправы. Если вы размещаете голову противника в захват, правой тянете к животу, наклоняя ваши плечи вперёд, нанося левой рукой удар в лицо или корпус противника. Когда противник держит вас, таким образом, втяните живот, защищая его обеими руками, если вы не можете легко до него дотянуться. Держите вашу правую руку несколько вытянуто, ладони открыты, защищая ваше тело, а левую руку держите рядом с подбородком. Иногда вы можете избавиться от этого удержания, наклоняя резко голову вперёд

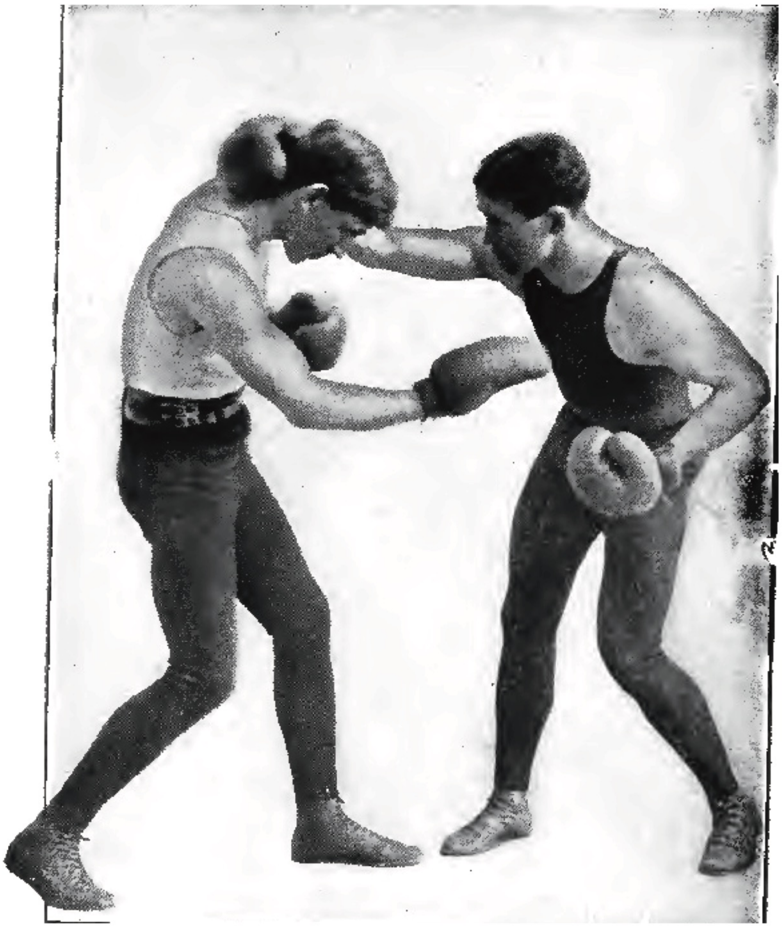


РИСУНОК 58.
КАК БЛОКИРОВАТЬ УДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ ПРОТИВНИКА В ЛИЦО ИЛИ В ТЕЛО, ПОСЛЕ ТОГО КАК ОН ЗАЩИТИЛСЯ ОТ ЗАХВАТА ГОЛОВЫ ПРАВОЙ РУКОЙ

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

НАНЕСЕНИЕ УДАРА ПРАВОЙ РУКОЙ В КОРПУС В ПОЛОЖЕНИИ ЗАХВАТА ГОЛОВЫ ЛЕВОЙ ПРОТИВНИКА
(смотрите рис. 59)

Зачастую противник будет делать захват головы, после того, как вы переместились внутрь свинга. Противник наносит удар в спину или шею, после того, как вы избежали его свинга, он попытается притянуть вас к себе, чтобы нанести удар правой в сердце. Держите левую ладонь открытой, чтобы защитить лицо и тело от правой руки противника.



РИСУНОК 59.
НАНЕСЕНИЕ УДАРА ПРАВОЙ РУКОЙ В КОРПУС В ПОЛОЖЕНИИ ЗАХВАТА ГОЛОВЫ ЛЕВОЙ ПРОТИВНИКА

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

В БЛИЖНЕМ БОЮ, ДАК ОТ ВЕДУЩЕЙ ЛЕВОЙ, ФИКСИРУЯ ПРАВУЮ ВАШЕГО ПРОТИВНИКА ВАШИМ ЛЕВЫМ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ ВПРИТИРКУ ВАШЕЙ ГОЛОВЕ И НАНОСИМ УДАРА ПРАВОЙ В КОРПУС

(смотрите рис. 60)

Ближний бой — это термин, который применяемый в боксе, когда соперники находятся близко друг к другу, чтобы препятствовать нанесению прямых ударов рукой. Как и в случае операции захвата головы, оба противника должны быть осторожными, чтобы быть защищенными в возможном ближнем бою. Быстрый человек может сыграть злую шутку с медленным противником в любой области боя, чтобы научиться мыслить и действовать правильно, а не сгоряча, что позволяет не открываться и оставаться недоступным для противника, когда вы используете преимущество с достаточной степенью безопасности. Во время ближнего боя, когда ваш оппонент ведет, обязательно нанесите короткий левый удар в лицо, вы часто будете использовать обманные действия, которые я считаю очень эффективными. Когда рука противника достигает вас, наклонитесь вперед, позволяя его руки пройти выше вашего правого плеча. Левое предплечье переместите, чтобы оно находилось перед лбом, сделайте выпад вперед, зафиксировав его правую защитную руку к телу, а так же голову и предплечье и нанести удар правой в корпус, живот или левые ребра.

Вы должны быть в состоянии одновременно поддерживать равновесие и силу натиска и следить за его энергичными атаками обеих рук. Если он прочно стоит, отпрыгните назад моментально от опасности.

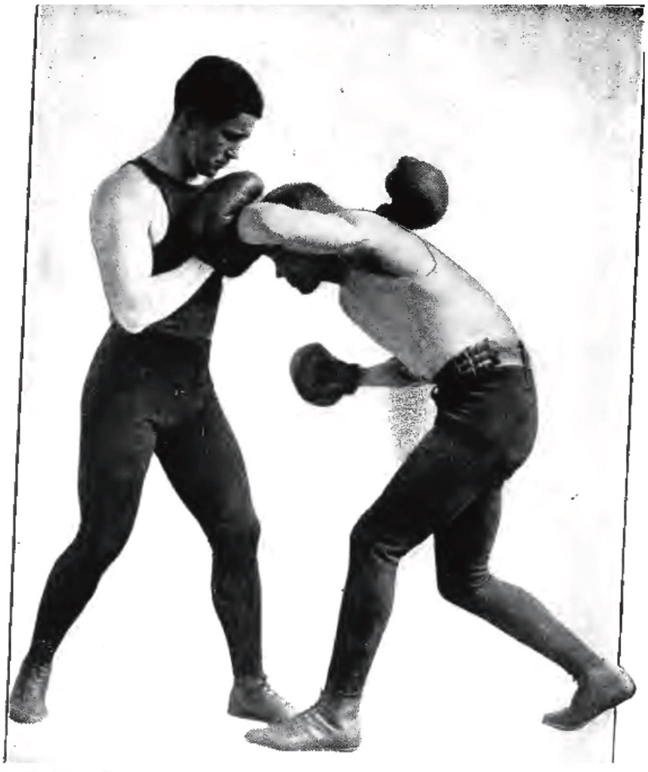


РИСУНОК 60.
В БЛИЖНЕМ БОЮ, ДАК ОТ ВЕДУЩЕЙ ЛЕВОЙ, ФИКСИРУЯ ПРАВУЮ ВАШЕГО ПРОТИВНИКА ВАШИМ ЛЕВЫМ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ ВПРИТИРКУ ВАШЕЙ ГОЛОВЕ И НАНОСИМ УДАРА ПРАВОЙ В КОРПУС

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

ДАК ОТ КОРОТКОГО ПРАВОГО СВИНГА ВО ВРЕМЯ БЛИЖНЕГО БОЯ, ФИКСИРУЯ ЛЕВУЮ ПРОТИВНИКА ПРАВОЙ И КОНТР ЛЕВОЙ В ЕГО КОРПУС

(смотрите рис. 61)

Кроткий свинг в голову часто используется в ближнем бое, когда ваш противник наносит удар правой таким способом, уклонитесь от него и нанесите контрудар следующим образом.

Сделайте шаг и уклонитесь, атакующая рука противника пройдет мимо над вашей головой и плечом. Нагнитесь и заблокируйте правой рукой левую руку противника, зафиксировав ее к корпусу, что при полноценном импульсе будет способствовать стремлению левой руки в область живота или левого блока. Вы можете осуществлять удар левой рукой в спину еще до несения, вкладывать гораздо больше сил, чем вы обычно практикуете. Когда противник будет медленно себя высвобождать из опасного положения, вы можете одернуть левую назад и нанести один или два удара в него.



РИСУНОК 61.
ДАК ОТ КОРОТКОГО ПРАВОГО СВИНГА ВО ВРЕМЯ БЛИЖНЕГО БОЯ, ФИКСИРУЯ ЛЕВУЮ ПРОТИВНИКА ПРАВОЙ И КОНТР ЛЕВОЙ В ЕГО КОРПУС

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

ЗАПРЕЩЕННЫЕ УДАРЫ
ТАКТИКУ, КТОРУЮ БОКСЕРЫ НЕ ДОЛЖНЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ
(смотрите рис. 62,63,64)

Есть много ударов, которые используются в боксе, но относятся к разделу «Запрещенные удары». Это беспринципная практика различных участников братии на ринге, наносится один из таких ударов в такие моменты, когда они считают, что они не будут замечены со стороны зрителей и судей. В том случае, если они все-таки будут обнаружены, то они смогут сказать, что это вышло случайно, тем самым оправдают себя. Безусловно, здравомыслящий боксер будет стремиться избегать совершения этих преступлений, а будет стараться получить репутацию так называемой «чистой» борьбы или спарринга.

Одна из вещей, на которой я настаиваю на своих занятиях — это чистая работа. Я не потерплю ученика, который упорно совершенствуется в искусстве нанесения запрещенных ударов. Некоторые действительно развиты в этом вопросе, но это и безошибочное искусство, которое зачастую в результате позволяет стать очень серьёзным соперником, при этом он наносит физические травмы, тем самым совершая большую несправедливость. Человек редко ожидает запрещенный удар, следовательно, оставляет беззащитным свое тело от этого удара, который является запрещенным ударом, и он не следит за другими маневрами, которые столь же дискредитирующие.

Каждый знает, что бить ниже пояса — это запрещено правилами и эта практика является, вероятно, наиболее распространённым ударом, рассматриваемом в этом классе. И это не является необычным для борьбы на ринге, где боец проигрывает, совершают удары слишком низко все боксеры, любители и профессионалы должны проявлять величайшую осторожность и не наносить удары в живот. Зачастую приходится атаковать руку противника таким способом, чтобы отклонить ее от первоначального направления в область ниже пояса, но случаи такого характера являются не случайными и не совершаются против человека со стороны судьи или зрителей.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"



РИСУНОК 62.
ЗАПРЕЩЕННЫЕ УДАРЫ (а).
ЗАПРЕЩЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОКТЯ, ЗА ЧТО УЧАСТНИК МОЖЕТ БЫТЬ ДИСКВАЛИФИЦИРОВАН

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"



РИСУНОК 63.
ЗАПРЕЩЕННЫЕ УДАРЫ (б). ЗАПРЕЩЕННЫЙ УДАР ПЛЕЧОМ

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

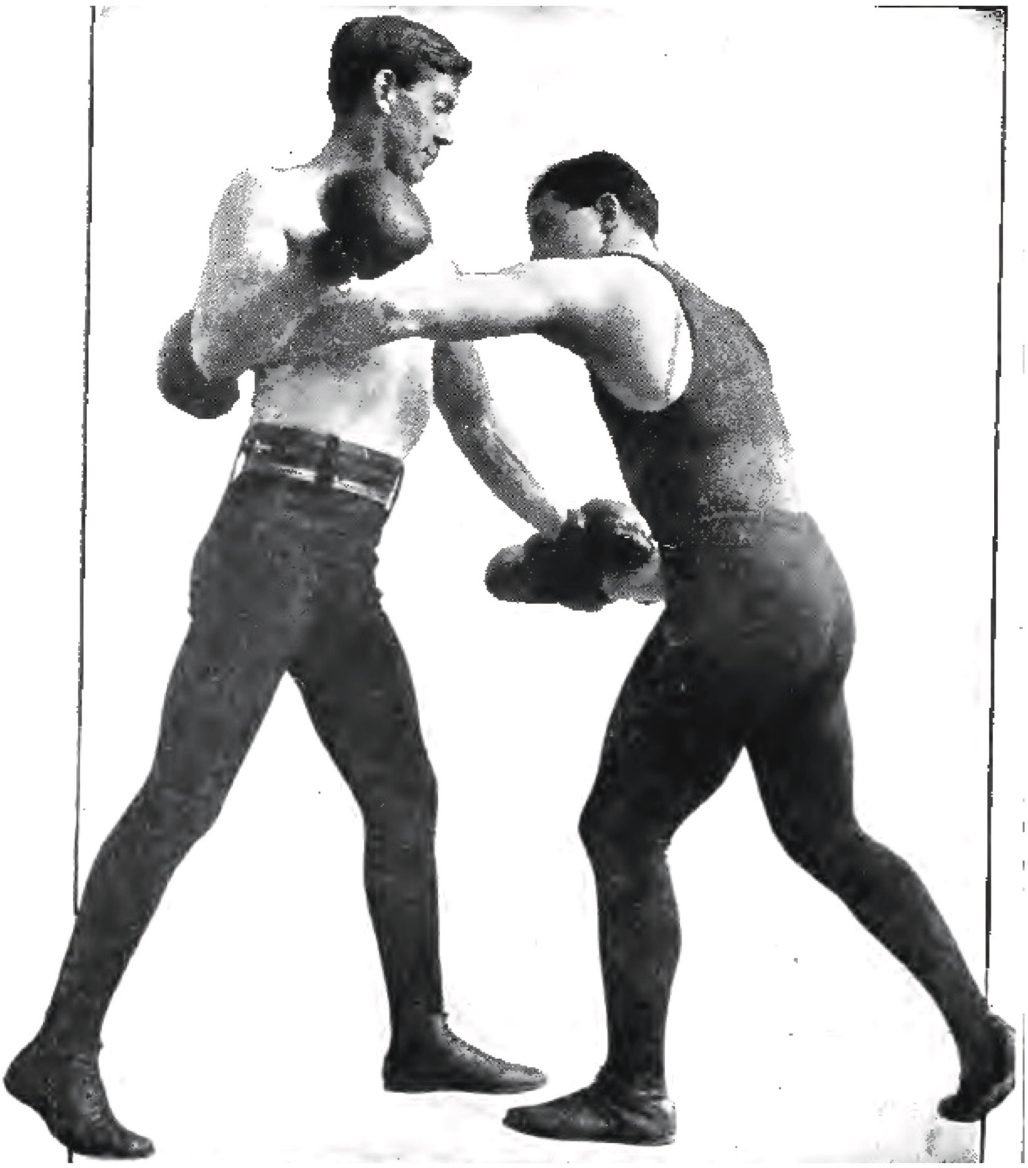


РИСУНОК 64.
ЗАПРЕЩЕННЫЕ УДАРЫ (с). УДЕРЖАНИЕ АТАКУЮЩЕЙ РУКИ МЕЖДУ ЛОКТЕМ И ТЕЛОМ

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

ЗАПРЕЩЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОКТЕЙ

Один из распространённых способов запрещённых действий — это использование локтей.

Иногда, когда пропущен удар в лицо хук или джеб, противник наносит парный удар рукой, когда он делает выпад мимо своего противника и наносит удар локтем. Затем, как показано на рисунке 62, он встретит движение противника предплечьем, повернутым назад и с локтем, который намерен остановить противника. Вы должны быть на ближней дистанции, чтобы вас встретили, таким образом, и когда вы неожиданно встречаетесь с такой обороной, противник может пожалеть о его тактике использования ведущей левой в правые ребра, или нанесите рубящий удар левой в его правые почки, когда он использует свой правый локоть или нанесите удар правой в левые ребра, или сердце, или рубящий удар в левую почку правой, когда он использует свой левый локоть.

Вы должны стремиться фиксировать или заблокировать в некотором роде свободные руки противника вашим расцепленным кулаком. В противном случае он сможет направить его в ваше тело или лицо, так как он держит вас поодаль локтя. Один боец локоть будет в большинстве случаев пытаться направлять при согнутой руке в шею или подбородок, когда он прекращает продвижение в этом направлении.

Есть также моменты, когда боксеры используют свои локти, чтобы разорвать клинч. Когда это сделано, вы можете нанести встречный в челюсть или почку с руки, как описано в предыдущем параграфе.

ЗАПРЕЩЕННЫЙ УДАР ПЛЕЧОМ

Еще одним запрещенным ударом является использование плеча в отношении тела противника. Во избежание нанесения удара в голову, наклонитесь, человек делает выпад вперед, как показано на фигуре 63, что позволяет его плечу нанести удар в ребра. Когда вы совершаете удар ведущей прямой левой в голову, как показано на рисунке и ваш противник направляет свое плечо к вам, он поворачивает руку вовне и получает удар открытой ладонью.

В ходе этого процесса у вашего противника будут обе руки свободные, но его согнутая позиция в данном случае будет так низко, что окажется практически бесполезной в том случае.

ЗАХВАТ

Запрещенные маневры некоторые бойцы склонны использовать, что зачастую дает преимущество над противником при избегании удара, для достижения цели атакующую руку и предплечье располагают между локтем и телом. Когда человек находиться в таком положении, он практически беспомощен. Многим хорошо запланированным атакам, помешала практика, бывает так, что противник боится наносить определенные удары, потому что он сомневается, что не получит точно

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

такого же отношения в ответ.

Естественно, вы находитесь близко, когда ваш противник совершает на вас этот трюк, и вы зачастую можете получить короткий джеб или хук в какую-то открытую часть тела, прежде чем сможете переместить свободную руку в правильную защитную позицию. Если он захватывает вашу левую ведущую в корпус между его правым локтем или предплечьем и своими ребрами. Нанесите удар правой в корпус или в подбородок, стараясь избежать блока его левой; если он делает захват прямой провой ведущей в корпус на свою противоположную сторону таким же образом, безусловно, ваша левая рука будет ведущей.

Всегда поворачивайте голову в сторону, с которой он делает захват и наносит удар, потому что если противник настороже и хорошо знает правила, он будет отклонять ее, подняв кулак через атакующую руку и наносить удар в голову.

Многие бойцы были дисквалифицированы, которые прибегали к практике захвата, а так же к другим запрещенным действиям, которые я упоминал, а что касается любителей, то они не должны тратить время и энергию, употребляя запрещенные особенности игры. Профессиональные боксеры иногда позволяют себе воспользоваться «запрещенным» шансом, но если он будет быстрый в движениях, то он сможет уйти от трюка, если он упорствует в этой привычке, то он потеряет свою репутацию. Поклонники бокса, будучи, находясь на ринге, на месте в пятьдесят долларов или на чердаке старого сарая, хотели бы видеть честные бои и, как правило, если они не видят честного боя, то они будут сидеть дома под рок колыбельную.

СОХРАНЕНИЕ ВАШИХ ПРАВ

Всегда отстаивайте собственные права в поединке, когда вы считаете, что по отношению к вам был применены запрещенные действия, не останавливайтесь во время разгара нанесения ударов, если, по мнению судьи в отношении вас не было совершено преступление, потому что, таким образом, вашему оппоненту будет представлена хорошая возможность отправить вас в нокаут.

Вопрос о запрещенных ударах вызвал много споров, как у любителей, так и в профессиональных кругах. Каждый, кто знаком со спортом, помнит, что была одна из наиболее знаменитых дискуссий такого рода, а именно, что возникла в битве Фицсиммонса-Шарки в Сан-Франциско несколько лет назад. Шарки было вынесено решение судьей, который считал, что Бобу Шарки нанес удар ниже пояса. Сейлор упал на пол после сильного удара руки в живот, его приверженцы считали, что этот удар был запрещенным, а сторонники Фицсиммонса были уверенны, что удар был вполне допустимый. Этот вопрос не разрешён и по сегодняшний день и это будет продолжаться и далее. Даже сейчас зрители на историческом бое, после окончания боя рассказывают, почему и как они сформировали свое мнение в ту или иную сторону.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

СОВЕТЫ ПО ПОДГОТОВКЕ

Взрослому человеку или молодежи, которые стремятся стать профессионалами в боксе, необходимо соблюдать некоторые ограничения в своем режиме жизни и, хотя, не обязательно держать себя в жестком ограничении, как профессиональные боксёры, но он должен соответствовать общим закономерным привычкам, конечно, если он желает получить полноценную отдачу от потраченного времени и денег.

Для достижения хорошего состояния требуется сила ума, поскольку человечество склонно к однообразным привычкам жизни, за исключением, когда кто-то стоит с плеткой из сыромятной кожи, чтобы направлять его прямо на ограниченный путь. Необходима настойчивость. Работа палкой развивается только с помощью длительных тренировок и времени, когда вы не будете испытывать никаких трудностей в ограничении себя и регулировать режим сна, еды и физических упражнений и так далее. И когда, наконец, вы одержите победу и обретете силу воли, хотя этой способности прежде никогда не было в ваших действиях и жизни, вы не в состоянии были демонстрировать эффект от нее в вашу пользу.

При закалке себя есть две вещи, на которые вы должны обратить большую часть вашего внимания — это свежий воздух и много физических упражнений. Но одно без другого не имеет значения и ценности. Не одно упражнения в мире не поможет вам, если вы будете тренироваться в душном помещении, без вентиляции, и естественно, один лишь свежий воздух никогда не сформирует сильные мышцы в вашем теле. Находиться на открытом воздухе каждое мгновение не будет лишним.

ПИТАНИЕ И ДЫХАНИЕ

Диета и правильный режим дыхания имеют большое значение. Ваша пища должна быть выбрана в соответствии с ее присущей ценностью в питательных элементах. Не стремитесь быть «Lucullus», если вы хотите быть боксером, изобилие жирной пищи и алкогольные напитки сведут на нет все полезные эффекты от вашей тренировки, приведет к сокращению дыхания, и вы станете толстым и ленивым. Ленивый и медленный человек перестает всерьез думать о боксе, поскольку это становиться неуместно.

Нельзя пить кофе. Нервы должны быть стойкими для бокса, и когда под давлением активного противника у того, кто пьет кофе, будут дрожащие ноги, с него будет литься пот и в его ударах будет недостаточно «энергии».

Что касается зла алкогольных напитков, я не думаю, что мне нужно дополнять это сотнями страниц, которые бы описали их влияние на все виды легкой атлетики. Полным людям же в умеренном количестве на обед не повредит, а даст вашей системе желаемый тонус. От пива, однако, очень полнеют, виски и коньяк должны быть полностью исключены в любом количестве. Необходимо пить воду, молоко и слабый чай без молока и сахара. Табак — это еще одна вещь, которая должна быть запрещена. От одной или двух сигар время от времени не будет вреда но, зачастую вы сигареты вдыхаете, по причине повсеместной распространённости, что оказывает пагубное

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

влияние, по меньшей мере. Они погубят самое сильное дыхание за несколько дней. Не курите сигареты, даже если вы никогда не собираетесь заниматься никаким видом легкой атлетики.

Это очень удивительно, но тем не мене — правда, что большинство людей не знают, как дышать. Как и другие спортсмены, боксёры должны особо обратить внимание на этот важный момент. Слишком много времени и трудностей не должно быть потрачено на совершенствование себя, при правильном способе вдыхания и выдыхания. Ведущий, молодой врач Йорк произвел на меня очень сильное впечатление, когда сказал:

«Среднестатистический мужчина или женщина не знает свое дыхание».

Это правда. Люди, следуя день за днем, никогда не останавливаются, чтобы посмотреть, что они используют, однако, половина их дыхательного аппарата и часть тела чрезмерно восприимчива к болезням, когда они в плохом состоянии, от которого жизненные показатели находятся абсолютно зависимыми.

Всегда необходимо делать глубокие вдохи. Усилием опустите воздух вниз, в самую нижнюю часть ваших легких и вскоре вы приобретёте привычку так делать. Определите, что вам необходимо знать о дыхании, независимо от других людей, которые говорят:

«У меня получается все хорошо, даже если я действительно использую, только верхнею часть радиуса легких»

Глупые люди никогда не поймут, что на самом деле крепкого здоровья не будет, пока они не изменят свои недальновидные привычки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЕГКИХ

Чтобы развивать свои легкие и не сбивать дыхание во время занятий боксом, отводите для этого от пятнадцати до двадцати минут каждое утро или вечер, когда только встаете или перед сном для следующих упражнений:

Встаньте посередине комнаты, снимите большую часть одежды. Держите руки вдоль боков, затем необходимо руки вытянуть. Вытяните наружу в стороны, снизу вверх, абсолютно неподвижно и начните постепенно дышать, когда руки распологаются за спиной и над головой, легкие должны быть абсолютно наполненными. Затем пусть постепенно ваши руки снижаются, при этом выдыхайте. Воздух в легких должен закончиться, когда руки достигнут исходного положения. Повторите это движение разумное количество раз, отличаться они будут тем, что затем необходимо развести прямые руки перед собой, руки касаются, при поднятии прямо над головой и сгибание назад в талии. Вдох и выдох следует делать так, как описано выше. Часто меняйте быстроту движений рук и дыхания. Эти движения можно сделать более эффективными, если вы возьмёте в руки легкие гантели, когда вы поднимаете руки над головой. Вместимость легких может быть увеличена, когда вы находитесь в вертикальном положении, и тогда жестко сокращаются мышцы рук, рука и грудная клетка, а затем наклонитесь вперёд.

Не задерживайте дыхание слишком долго, проделывая дыхательные упражнения.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

Если вы это будете делать, то вероятно, напрягаясь, вы будете себе вредить, кроме того, нет необходимости удерживать воздух в легких больше, чем необходимо. Кровь зависит полностью от кислорода, который приноситься в легкие со свежим воздухом, а если увеличивать количество углекислого газа, то это может принести только вред, и вы это можете очень легко заметить.

Профессиональные боксеры очень воздержаны во время тренировки или подготовки к борьбе в повседневной жизни — интересные исследования в области гигиены. Их жизненные правила в этот момент основываются на обучении фактическому опыту и закладывается в человеке то, что сделано в течение жизни, что хорошо или плохо для спортсмена, приближающегося к высшим испытаниям жизни. Для того чтобы каждый читатель этой книги мог знать не только повседневное, но и предвкушать, что он может извлечь полезные знания из ее описания, я дам краткий очерк обучения боксера к бою на чемпионат так, как это проходит под моим наблюдением.

КАК БОКСЕР ТРЕНИРУЕТСЯ

Боксер при тренировках поднимется около шести часов утра. Затем он делает дыхательные упражнения и выходит на свежий, ранний, утренний воздух на прогулку или бег через деревню или удобную дорогу. Он возвращается примерно через час, затем ванна и завтрак. Купание является важной особенностью, начинается с умеренно теплой воды, а заканчивается холодной и натиранием грубым полотенцем. После завтрака он выходит на улицу, на прогулку, поезду, а также возможно занятие верховой ездой, после чего у него разыграется хороший аппетит на обед, который обычно проходит в двенадцать или в половине первого. Он всегда немного отдыхает перед едой, для того чтобы не принимать пищу усталым. Его обед состоит из постной говядины или другого полезного мяса в умеренном количестве, бутылка эля или плотный десерт простого характера, скажем рисовый пудинг или заварной крем. Он не употребляет крахмалистых овощей и выпечки, отдавая предпочтение яблочному пюре, черносливу и так далее. В половине второго или в два часа начинается самая трудная работа дня. Он занимается тренировкой кистей и грудной клетки, поднимая тяжести, качает легкие индийские круги, гантели, прыгает на скакалке, борется с партнером по борьбе, спарринг на боксёрском мешке от трех до шести трёхминутных раундов и боксирование несколько раундов со свои спарринг партнером. Мяч используется, он находит замечательные упражнения в спарринге с воображаемым противником с гантелями в руках. Это было любимое упражнение Джима Кобертта и прекрасный способ развить способность наносить быстрые удары кулаками. Поднимание тяжестей на грудь — это великолепный разработчик грудной клетки, плеч и мышц спины, вместе соединённой с греблей, например, используется Сполдинг оборудование — это один из лучших тренажеров, который я когда-либо видел. Гребля дает весьма желаемую прочность спине, талии и бедрам, в тоже время способствует, а не тормозит развитие гибкости.

Боксер ложиться спать после девяти часов вечера, после тихого вечера, когда он читает газеты, пишет письма и разговаривает. Его сон должен составлять восемь часов, чтобы он находился в хорошей форме и ничто не должно отвлекать его, после того, как он лег в постель

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

На подступах боя тяжесть тренировок увеличивается, а непосредственно за несколько дней до великого события, выполняются только самые легкие упражнения. Приложены огромные усилия, безусловно, чтобы предотвратить «старение», и по этой причине работа носит разнообразный характер. Его мысли должны быть заняты другими вещами, то есть предстоящим боем. В свободное время в промежутках между тренировками, он будет играть в баскетбол, ходить на рыбалку, если неподалёку есть ручей, посещать спектакли в соседнем театре, и оценивать результаты других — это отвлекающие вещи.

Существует большая разница между современными старинными методами тренировки. «Бойцы прежних дней, особенно, во времена, когда бои проходили под открытым небом, и борьба осуществлялась голыми руками, представляла собой примитивные методы подготовки, которые сейчас отодвинуты на задний план. После таких тренировок боец должен быть способен на длительную борьбу, от пятидесяти до ста раундов и нокаутов, это было просто неслыханно, потому что бойцов просто уносили из поля боя — это была страшное зрелище. Сейчас боксеры готовятся таким образом, чтобы они могли быстро и точно наносить удары в определенные точки, удары, которые являются наиболее эффективными и быстрыми. Вместо старых бойцов на сегодняшний день мы имеем подвижных, которые радуют глаз — научные боксеры это изменение к лучшему, не один объективный критик не будет этого отрицать.

СПОСОБЫ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ
КАК В СТАРЫЕ ВРЕМЕНА ДЕЛАЛИ ЭТО УМНЫЕ ЛЮДИ

Общаясь с известным боксером неделю или две назад на тему лучшего способа удержания кулака при ударе, я был удивлен, узнав, что он всегда использовал свои руки с повернутыми ладонями. Неудивительно, что костяшки пальцев чаще всего были сбиты набекрень, потому что есть много других, которые используют руки таким же способом. Умные люди прошлого, особенно Питер Джексон, наносил удары ладонями, которые расположены и вверх и вниз, и практические всегда наносил удары обратной стороной кулака. Здравый смысл этого метода был доказан делами Джексона, тот факт, что, несмотря на все годы, которые он занимался борьбой, что, безусловно, отразилось на нем, но все же он умер крепким, как звонкий колокол. Во время интервью газете из Сан-Франциско — инструктор по боксу и опытный представитель игры на ринге, когда умных мужчин было много, имели кое-что, чтобы сказать относительно нанесения ударов. Грин — мастер своего дела, и его окрестили молодой Кобертт — это был явный комплимент, потому что Джим Кобертт был для американской публики, как выдающийся демонстратор науки кулачного боя.

«Мы возвращается» — заявил Грин, « Мы даже не знаем способа нанесения удара. Когда смотрим на бои боксеров, мы видим мальчиков, которые пытаются боксировать ладонями размещенными вверх»

«Большинство из этих ребят учились боксировать следующим образом. То есть, смотря на фотографии старых чемпионов, и как вы видите, они держат свои кулаки ладонями вверх. И это считается признанным правильным способом боксировать на сегодняшний день».

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

«Мировой способ человечества, вероятно, вкладывать полную силу в удар в голову другому сопернику, несмотря на то, что его кулак расположен в неестественной позиции — этого я не могу понять».

«Моя идея заключается в том, чтобы делать все естественным путем. Если вы берете что-то со стола, то вы это делаете ладонью вниз. Если вы хотите бросить мяч со всей силы, то, безусловно, вы не делаете бросок исподтишка».

— Смотри — сказал Грин, и пока он говорил, он сделал два удара кулаком в челюсть своему другу ладонями вверх. «Сейчас смотри, сможешь ты мне нанести удар в лицо»

Удар! И друг попал.

«Теперь, я не думаю, что у тебя что-либо получиться»- сказал Грин. «Я хотел показать вам, насколько это легко сделать»

Затем Грин развернул ладонь вниз. «Сейчас наноси удар» — приказал он.

Снова ударил друг. Но на этот раз он не попал. Локоть и предплечье Грина блокировал путь.

«Вот разница между старым методом и новым» — он сказал. «Когда вы наносите удар ладонью вверх, то ваша собственная челюсть незащищена. Развернув ладони вниз, позволит вложить в удар всю силу, в тоже время это образует защиту, и другой человек не сможет вас достать, за исключение удара кулаком».

«Вы должны понимать, что бокс» — продолжил Грин, сравнительно новое искусство. Чемпионы дней неприкрытых костяшек были защищающимися, а не боксёрами. Нам еще многому предстоит научиться. История реального американского бокса распространяется только к тому времени, когда Джим Кобертт победил Джона Л. Салливана, Новый Орлеан, 1892 год. Это был первый чемпионат Америки по борьбе под Маркизе, согласно правил Куинсберри.»

«Поэтому неудивительно, что у нас пока еще много кто тренируется боксу в рамках старых методов, которые не применимы в современной игре».

«Эти люди учили тому, что правильный способ держать руки — ладонями вверх. И немногие люди могут отказаться от того, что они учили в молодые годы».

«Правильный способ нанесения удара — это способ Джима Кобертта. Мы должны признать заслугу Кобертта во многих вещах, что касается научного бокса. Кобертт получил свои первые инструкции от Уолтера Уотсона в клубе «Олимпик» в Сан-Франциско, а не от ДеВитт Ван Корта, о чем так часто говорят.

«Но Уотсон обладал лишь фундаментальными принципами бокса. Он был англичанин из школы Джема Мэйса».

«Он дал Кобертту идею финтов и общепринятую работу ног. Кобертт усовершенствовал его идею за очень короткий промежуток времени, знал больше, чем его учитель. Затем, когда Уотсон ушел в отставку и перестал быть инструктором спортивного клуба «Олимпик», он ушел бизнес, его место занял Кобертт».

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

«Это положило начало новому стилю бокса. Его создал Кобертт. Он наносил удары ладонью вверх и учил так своих учеников, из которых я был один, который наносил удары ладонью вниз».— Сидней (Австралия) Арбитр.

ПРАВИЛА БОКСА
ПРАВИЛА ЛЮБИТЕЛЬСКОГО СПОРТИВНОГО СОЮЗА

РАЗДЕЛ 1

Во всех соревнованиях по боксу, ринг не должен быть по площади менее чем 16 футов и не более чем 24 фута, должен быть огорожен столбами и веревкой, позднее веревка располагается тройной линией — 2,3 и 4 фута от пола ринга. Пол ринга должен выходить за пределы нижней веревки, на расстояние не мене, чем 2 фута. Столбы должны быть правильно расположены, обивка на пол должна быть не мене чем 14 дюймов в толщину

РАЗДЕЛ 2

Участники должны боксировать согласно спортивным правил в спортивных шортах, доходящих до колена, обувь должна быть без каблука, на них должны быть одеты носки и использоваться боксерские перчатки не менее пяти унций в весе*.

РАЗДЕЛ 3

Категории: от 108 фунтов и ниже; от 115 фунтов и ниже; от 125 фунтов и ниже; от 135 фунтов и ниже; от 145 фунтов и ниже; от 158 фунтов и ниже; от 175 фунтов и ниже; и свыше 175 фунтов.

РАЗДЕЛ 4

Спортсмен, который не может принимать участие в соревнованиях, после регистрации на мероприятие, должен предоставить удовлетворительные причины в отношении неисполнения или подлежит запрету или приостановлению местным комитетом по регистрации. Любой спортсмен, который взвешивался, а затем не принимает участия в соревновании без удовлетворительной причины, Комитетом по регистрации приостанавливается возможность спортсмена регистрироваться на бой в течение шести месяцев. Участники должны взвешиваться за три часа до конкурса. Взвешивание прекращается в каждой категории после того, как разыгрался и начался бой в этой категории. Участники должны вписать имена в список взвешивания и каждый раз, когда потребует судья.

РАЗДЕЛ 5

Боксерский Комитет каждой Ассоциации любительского спортивного союза готовит официальный список компетентных должностных лиц по боксу в качестве арбитров, судей, взвешивающих, секундантов, дикторов и секретарей в боксе, все турниры настойчиво требуется проводить должностными лицами, которые отобраны из официального списка.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

- Закон штата Нью-Джерси требует использовать перчатки весом восемь унций.

РАЗДЕЛ 6

Во всех соревнованиях разыгрывается три раунда. Продолжительность каждого раунда составляет три минуты. Интервал между раундами составляет одна минута. Судья может дать распоряжение об одном дополнительном раунде, это описано в разделе 10.

РАЗДЕЛ 7

Участник, который не в состоянии сразу реагировать на команду «время» в начале любого раунда, должен быть дисквалифицирован судьей, и бой должен быть присужден его сопернику.

РАЗДЕЛ 8

Накануне конкурса участникам навешиваются написанные цифры, которые определяют последовательность участия в бое. Соревнование проходит следующим образом: первый отборочный раунд, сокращает число участников: 2,4,8,16 и так далее (таким образом, при наличии трех участников — сокращает до двух участников; при пяти участниках — сокращает до четырех; если шесть — еще два боя, чтобы сократить до четырех; если семь — три боя, чтобы сократить до четырех; если девять — один бой, чтобы сократить до восьми; если десять — два боя, чтобы сократить до восьми; если одиннадцать — три боя, чтобы сократить до восьми и так далее). На всех табличках, где написаны номера 1,2, 3, 4 и так далее, номер один соревнуется с числами 2,3,4 и так далее. Когда категория приведена к кратному 2, 4, 8 или 16 соревнование продолжается до финального боя. Победитель финального боя получает первый приз, проигравший получает второй приз.

РАЗДЕЛ 9

Каждый участник имеет право на помощь двух секундантов. Ни один из секундантов не должен давать советы или инструктировать какого-либо участника. За нарушение правил этого раздела судья может дисквалифицировать участника, которого инструктировали или давали советы.

РАЗДЕЛ 10

Манера судейства должна быть следующая: Здесь должно быть два судьи, которые находятся на противоположных сторонах ринга и арбитры на ринге. В конце каждого боя каждый судья пишет имя участника, который выиграл и следует за этим рука вышеупомянутого диктора. В том случае, если мнение судей совпадает, то имя победителя объявляется, но если мнение судей не совпадает, то диктор сообщает это суперарбитру и тогда он решает исход игры. Если судья сомневается, то он может назначить дополнительно еще один раунд, до двух минут. Если судьи, таким образом, не приходят к согласию, то суперарбитр должен принять решение в пользу одного из участников.

РАЗДЕЛ 11

Судья имеет право предупредить или дисквалифицировать участников за любое нарушение правил и остановить раунд, в случае если противника нокаутировали

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

(сбили с ног). Судья, однако, не должен рассчитывать на участника, который был сбит. Если после такого нокдауна, по мнению судьи, этот участник не может продолжать бой, судья должен остановить бой и объявить победителя.

РАЗДЕЛ 12

За решением судей или суперарбитра следует финал.

РАЗДЕЛ 13

Во всех соревнованиях решение принимается в пользу участника, который показывает наилучший стиль и получает наибольшее количество очков. Точки должны быть следующие: для атаки: прямые, чистые удары костяшками любой руки в любую переднюю часть, по бокам головы или туловища выше пояса. Для обороны: защита, скольжение, нырок или контрудар, попадающий в сторону.

РАЗДЕЛ 14

Судья может дисквалифицировать участника, если тот в бою использует запрещенные действия: удары ногами, обманывает, наносит удары открытой перчаткой, наносит удары внутренней или торцевой стороной руки, запястьем или локтем, наносит удары ниже талии, когда противник внизу (одно колено или рука, или оба колена на полу), удар соперника по задней части шеи, позвоночнику или по почкам, удерживает одну руку и наносит удар, встык с головой или плечом, удар клинч, борьба или зажимание на верёвках, используя наступательную и грубую речь или неподчинение распоряжениям судьи.

РАЗДЕЛ 15

Любой спортсмен, выступающий на соревнованиях по боксу более продолжительный период, чем предусмотрено настоящими правилами, его деятельность должна быть приостановлена на период, который определит Комитет по регистрации.

РАЗДЕЛ 16

Для защиты руки или запястья может использоваться только мягкая хлопковая повязка, не более чем в три слоя и не более чем два слоя ленты на тыльной стороне суставов пальцев, повязки из жесткого вещества любого вида запрещены. Бандажи могут использоваться только по разрешению судьи.

РАЗДЕЛ 17

В тех случаях, когда возникают вопросы, которые не отражены в данных правилах, их решает судья, а также объяснят правила.

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

НОВЫЕ ПРАВИЛА СПОРТИВНОЙ КОМИССИИ ШТАТА ЙОРК

1) Боксерский ринг должен быть построен следующим образом, чтобы удовлетворять комиссии, он должен быть по площади не мене 16 фунтов и более 24 фунтов.

2) Шкала весовых категорий должна быть следующая:

Весовые категории	Фунтов
Наилегчайший вес	108
Легчайший вес	115
Полулегкий вес	123
Легкий вес	133
Полусредний вес	144
Средний вес	158
Полутяжелый вес	175
Тяжелый вес	свыше

Вес боксерами должен быть согласован минимум за шесть часов до начала соревнования. Взвешивание участников осуществляется непосредственно перед самым выходом на ринг в присутствии официальных инспекторов, вне зависимости от конфиденциальности соглашения или предыдущего взвешивания.

3) Главное должностное лицо боксёрского матча, а так же лицензированный судья, должны иметь карточки, которые подтверждены комиссией и не один клуб не должен использовать или разрешать производить какие-либо действия, кроме официально лицензированных судей.

4) Решения должны выносить судьи. Решения могут быть вынесены в любительских турнирах в соответствии с юрисдикцией любительского спортивного союза.

5) Участники должны быть одеты в специальные спортивные костюмы, в том числе и защита манжета.

6) Участники могут узнать имя официального судьи клуба, который будет проводить соревнование, путем подачи заявления секретарю комиссии. Если участники недовольны официальным судьей, они должны уведомить об этом в письменной форме секретаря комиссии за сорок восемь часов до начала матча, в случае невыполнения этого требования они должны подчиняться юрисдикции судьи клуба.

7) Все матчи или демонстрации, на которых присутствует более двух глав на ринге, в одно и то же время, обычно называется «королевская битва» и она запрещена.

8) Все клубы и участники должны заключать письменные договора, которые

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

оформляются в трех экземплярах, каждый из экземпляров выдается одной из сторон, третий экземпляр должен незамедлительно быть отправлен в комиссию, после завершения боя.

9) Во всех матчах или демонстрациях участнику может быть оказано содействие в течении не более чем четырех секунд и судья должен применить правила

10) Не проводится инструктаж секундантами или любым другим лицом, потому что секунданты должны оставаться на своих местах во время проведения соревнование, не должны вставать с мест, пока не будет объявлено о завершении раунда.

11) Главные и основные матчи или демонстрации должны начинаться не позднее, чем в 10 часов. Клуб должен выбрать из всех участников главного или старшего по демонстрациям.

12) Удар по почкам должен быть запрещён во всех соревнованиях. Судья должен быть один, который определят удар, который был справедливым либо запрещенным.

13) Должны использоваться повязки только мягкие хлопковые или льняные и все они подлежат утверждению судьей. Жесткие повязки с любого вещества запрещены.

14) В любом соревновании или демонстрации не допускаются лица младше 18 лет.

15) Каждый участник соревнования должен быть осмотрен до выхода ринг врачом, который имеет лицензию на практику в штате Нью-Йорк не менее пяти лет. Врач удостоверяет в письменной форме за своей подписью физическое состояние участника, о том может ли он участвовать в соревновании. Врач также присутствует во время проведения соревнования, он должен быть подготовленным справиться с любой чрезвычайной ситуацией, которая может возникнуть. Врач представляет вышеупомянутый отчет экспертизы комиссии в течение двадцати четырех часов после окончания соревнования. Бланки формы отчетов врачом должны быть утверждены комиссией и отвечать на все вопросы в полном объёме.

16) Если основной матч или демонстрация остановлена судьей или членом государственной спортивной комиссии, или секретарём комиссии за нарушение правил комиссии или за нарушение положения главы 779 закона 1911, или поправки к нему, клуб будет вынужден приостановить выдачу всех официальных квитанций на данный матч, продолжительностью на сорок восемь часов, до решения комиссии.

17) Боксер не допускается к бою против соперника, который на десять фунтов тяжелее, чем он, в самой легкой категории или вышеуказанных категориях.

18) Соревнования между белыми людьми и неграми, так называемые смешанные бои, строго запрещены.

19) Выступление на ринге ограничивается тремя людьми, за исключением участников и судьи.

20) Когда боксеры работают с гарантией, штат атлетической комиссии должен быть обеспечен гарантией вне всяких сомнений, в противном случае комиссия будет требовать полную сумму гарантии, которая установлена комиссией, не позднее,

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

чем за два дня, до начала соревнования. Если конкурс в понедельник, то гарантия должна быть внесена до 11 в субботу. В противном случае участник или клуб должны немедленно уведомить комиссию о причинах своей заявки в конкурсе. Если комиссия будет уведомлена за два дня до начала соревнования, то в этом случае приостановление осуществляется на тридцать дней при не подтверждении вины, но сначала должен исполнить свои обязательства перед клубом или получить освобождение от клуба, прежде чем он получит разрешение заниматься боксом в другом месте.

Не более чем сорок раундов должно быть запланировано в боксе в любом соревновании, каждое соревнование должно содержать три — четыре раунда в бое и один — шесть раундов в схватке, за исключением демонстраций, которые проводятся под эгидой любительского спортивного союза. Бой может быть начат после 11:15.

ПРАВИЛА

ПРАВИЛО 1 — Чтобы бокс был справедливым, он должен проходить на ринге в 24 футов или как можно ближе к этому.

ПРАВИЛО 2 — При борьбе запрещаются обнимания.

ПРАВИЛО 3 — Раунды должны быть продолжительностью три минуты, а перерыв между раундами — 1 минута.

ПРАВИЛО 4 — Если участник упал по причине слабости или по другой причине, он должен подняться самостоятельно в течение десяти секунд, разрешается это сделать, поэтому другой участник в это время должен вернуться в свой угол, а когда упавший участник встаёт на ноги, то бой возобновляется и продолжается до тех пор, пока не истекут три минуты. Если человек не справляется, чтобы прийти к центру за десять секунд, он должен свою премию передать в распоряжении судьи, в пользу другого участника.

ПРАВИЛО 5 — Если участник висит на веревках в беспомощном состоянии и его пальцы ног оторваны от пола — это считается то же самое, что он находиться полу.

ПРАВИЛО 6 — Ни секундант, не любое другое лицо не допускается на ринг во время боя.

ПРАВИЛО 7 — Если соревнование должно быть остановлено по каким-то неизбежным причинам, судья должен назвать место и время, как можно быстрее, где состоится окончание боя; потому что матч должен быть завершен, чтобы определить, кто выиграл, а кто проиграл, если только участники не соглашаются на ничью.

ПРАВИЛО 8 — Боксерские перчатки должны быть больших размеров, лучшего качества и новые.

ПРАВИЛО 9 — Если перчатка лопнула или соскочила, то она должна быть заменена судьей.

ПРАВИЛО 10 — Если участник опустился на одно колено, считается, что он не может продолжать бой и если ему нанесли удар, то он имеет право делать ставки.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

ПРАВИЛО 11 — Туфли или ботинки с шипами не разрешаются.

ПРАВИЛО 12 - Соревнование во всех других аспектах регулируется пересмотренными правилами Лондонского ринга.

"ПОЛИЦЕЙСКИЙ ВЕСТНИК" ПЕРЕСМОТРЕННЫЕ ПРАВИЛА КУИНСБЕРРИ

ПРАВИЛО 1 — взвешивание всех боксеров утверждается в одетых перчатках для соревнования, в соответствии с «Полицейской газетой» правила бокса должны быть следующими: для тяжелого веса — свыше 158 фунтов; средний вес — ниже 158 фунтов и выше 140 фунтов; легкий вес — ниже 140 фунтов.

ПРАВИЛО 2 — Все соревнования должны проходить на ринге площадью 24 фунта, который должен быть сооружен на почве или на сцене.

ПРАВИЛО 3 — В борьбе не разрешено обниматься. Продолжительность раунда составляет три минуты, перерыв между раундами одна минута.

ПРАВИЛО 4 — Каждый участник должен выбрать суперарбитра и они должны назначить арбитра.

ПРАВИЛО 5 - Во всех конкурсах оба секунданта назначаются судьей, и не при каких обстоятельствах не должно задерживаться время.

ПРАВИЛО 6 — Во время конкурса, если один из участников упал по причине слабости или иной причине, он должен встать без посторонней помощи, на это ему предоставляется десять секунд, второй участник в это время должен удалиться в свой угол; когда участник поднимется на ноги, раунд может быть возобновлён и продолжается до истечения трех минут, если десять секунд истекли, и участник не может подняться, он должен отдать свою награду в пользу другого участника.

ПРАВИЛО 7 — Если участник висит на веревках в беспомощном состоянии и ноги подняты от земли, это то же самое, что он упал. Не разрешается заходить на ринг ни секунданту, ни другому лицу, кроме судьи.

ПРАВИЛО 8 — Если конкурс остановлен по неизбежным причинам, то судья, если он назначен или другое лицо заинтересованной стороны назовёт следующее время и место окончания боя, как можно скорее, потому что необходимо выяснить, кто бой выиграл, а кто поиграл.

ПРАВИЛО 9 — Когда боксер в нокдауне в промежутке времени трех минут, когда длиться раунд, то у него есть десять секунд, чтобы снова встать на ноги без посторонней помощи, за исключением случаев, когда это происходит в последние десять секунд раунда.

ПРАВИЛО 10 — Предоставляется одна минута отдыха между раундами, нет борьбы в том случае, когда боксеры обнимаются, в то время, когда они висят на веревках — это разрешается.

ПРАВИЛО 11 — Боксерские перчатки должны быть больших размеров, лучшего качества и новые. Если перчатка лопнула или соскочила, то она должна быть

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

заменена судьей. Если участник опустился на одно колено, считается, что он не может продолжать бой и если ему нанесли удар, то он имеет право делать ставки. Туфли или ботинки с шипами не разрешаются.

ПРАВИЛО 12 — Во всех матчах ставки не возвращаются, вне зависимости выиграл или проиграл бой. Если человек остается на ринге или избегает, либо при других намерениях, без согласия на это судьи, это считается непреднамеренно и вынуждено, в этом случае он должен внести штраф за бой.

ПРАВИЛО 13 — Любой боксер может добровольно покинуть ринг, предварительно получив на это согласие судьи, в этом случае считается, что он проиграл.

ПРАВИЛО 14 — Секунданты не должны вмешиваться, советовать, потому что тем самым непосредственно нарушают правила, должны воздерживаться от обидных и раздражающих выражений, всех уважать, вести себя порядочно и благопристойно и ограничиваться усердным и тщательным исполнением своих обязанностей согласно принципам

ПРАВИЛО 15 — Если участник специально падает на пол, без получения удара, этот участник считается проигравшим бой; это правило не распространяется на участника, когда он соскальзывает вниз, чтобы избежать удара, либо это происходит по причине случайных обстоятельств либо слабости. Деньги за битву должны находиться у заинтересованной стороны, пока кто-то не выиграет бой, а кто-то проиграет, либо будет согласована ничья или в случае, когда бой отменяется, по причине того, что один из участников отсутствует, когда же человек на ринге, то должны быть вручены ставки.

ПРАВИЛО 16 - На соревновании, на котором участники дают согласие бокситровать в течение шести или другого количества раундов, судья имеет полное право приказать продолжить, если не решено, кто выиграл бой в течение четырех, шести или другого количества раундов, которые предусмотрены и если один из участников останавливается, то он проигрывает фолом или избиванием.

ЛОНДОСКИЕ ПРАВИЛА

ПРАВИЛО 1 — Ринг должен быть сделан на дерне, площадь должна составлять двадцать четыре фунта, сооружен из четырех столбов и веревок, позже делается в двойную линию, самая верхняя веревка на расстоянии четыре фунта от земли, а нижняя два фунта от земли. В центре ринга сформирована метка, который называется «стартовая черта».

ПРАВИЛО 2 — Человек должен присутствовать на ринге две секунды, чтобы держать бутылку. Бойцы пожимают друг другу руки и за секунду все должны удалиться, пока бойцы не выберут позицию, победитель должен выбрать свой угол в зависимости от ветра и солнца и его сопровождают к нему; проигравший располагается в противоположном углу по диагонали.

ПРАВИЛО 3 — Каждый человек должен быть снабжен носовым платком, цвет выбирается по вкусу, секунданты должны завязать эти платочки на верхней части центрального столба. Эти платочки называются « цветами» и победитель битвы по

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

ее завершению, забирает их в качестве трофея победителя.

ПРАВИЛО 4 — Два судьи выбирают секунданта или покровителя, наблюдателя за ходом боя, чтобы исключить какое-либо нарушение правил. А судии выбирают суперарбитра, если иное не согласовано ранее правилами, согласно которых разрешаются споры; решение судьи, какое бы оно не было, должно быть окончательным и строго обязательно для исполнения всеми сторонами, в отношении предмета спора или вопросов боя. У судьи должно быть предусмотрено время для необходимых вызовов его; только судья и никто другой не может вмешиваться в назначение времени. Судья не должен придерживаться мнения, пока оно не утверждено суперарбитром, решение суперарбитра строго исполняется без каких-либо возражений.

ПРАВИЛО 5 — Для осмотра спортивного костюма участника отводится минута, если не было возражения относительно того, с какого вещества он изготовлен, в противном случае судья говорит, какие изменения должны быть внесены.

ПРАВИЛО 6 — Шипы на ботинках должны быть ограничены в количестве трех штук, которые по высоте не должны превышать трех восьмых дюйма и не должны быть меньше ширины одной восьмой дюйма; они должны быть расположены следующим образом: два шипа на подошве, один шип на пятке, в том случае если у участника шипы расположены по-другому, например, на пальцах или других местах, то он будет вынужден или убрать эти шипы, либо одеть другую обувь с правильными шипами, за отказ выполнять данные указания, предусмотрен штраф в виде потери суммы ставки.

ПРАВИЛО 7 — Каждый участник сопровождается в сторону своего угла, который выбирается предварительно, секунданты обмениваются рукопожатиями и должны немедленно покинуть ринг и оставаться там до окончания боя, они не имеют право приближаться во время проведения раунда без разрешения судьи. Штраф в этом случае — это проигрыш боя, с чьей стороны было нарушение.

ПРАВИЛО 8 — По окончании раунда, когда оба или один из мужчин находиться внизу, они должны подняться на ринг и пройти в свой угол, для того чтобы оказать помощь своему участнику, и никому не позволено вмешиваться в его обязанности.

ПРАВИЛО 9 — По истечению 30 секунд судья кричит «раз», после чего каждый участник поднимается с колен и в одно мгновение должен идти в центр ринга без посторонней помощи; секундант сразу покидает ринг. Штраф для любого из них, который остался на ринге в течение восьми секунд — это проигрыш его участника; участник, которой не способен выйти в цент круга в течение восьми секунд, считается проигравшим.

ПРАВИЛО 10 — Никто ни при каких обстоятельствах не может выйти на ринг, кроме судьи и секунданта, до завершения битвы; в случае недобросовестной практики, то есть если нарушены веревки, столбы, должны быть удалены с боя, и в полномочиях судьи присудить тому победу, кто, по его мнению, был лучшим в бою.

ПРАВИЛО 11 –Секунданты не должны вмешиваться, советовать или направлять противника, должны воздерживаться от оскорбительных или раздражающих выражений; во всех отношениях вести себя порядочно и благопристойно

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

и ограничиться добросовестным и тщательным исполнением своих обязанностей относительно участников.

ПРАВИЛО 12 — При отборе участников, секунданты намеренно травмируют главных противников, что в результате приводит к проигрышу битвы — это решает судья.

ПРАВИЛО 13 — Будет считаться справедливая «борьба» если участник намерено подает на пол, в том случае, если удар ему не нанесен или обмен ударами с противником был до этого, то бой считается проигранным, но это правило не распространяется на участника, когда участники находятся близко друг около друга, один промахивается и падает вниз, для того чтобы избежать удара от соперника, либо по причине несчастного случая или недомогания.

ПРАВИЛО 14 — Спорить с главным — это считается фол и те, кто прибегает к этой практике, считаются проигравшими

ПРАВИЛО 15 — При ударе, когда человека подает вниз — считается фолом. Когда участник опускается на одно колено или руку на землю, или оба колена, считается, что он внизу и удар, нанесенный из любой этой позиции, рассматривается как фол, считается всегда, когда участник находиться в такой позиции. Не может сам нанести удар или сделать попытку нанести удар

ПРАВИЛО 16 — Удар ниже пояса считается фолом, когда соперники находятся близко друг от друга схватить ниже талии или бедра — считается фолом.

ПРАВИЛО 17- Все попытки нанести травмы, срывание плоти с помощью пальцев или ногтей, кусаться — считается фолом.

ПРАВИЛО 18 –Удары ногами или умышленное падения на противника коленом или иначе, когда он находиться внизу — считается фолом.

ПРАВИЛО 19 — Все ставки должны быть выплачены на поле награждения.

ПРАВИЛО 20 - Судии и суперарбитр должны занять свои позиции — перед центральным столбом, за пределами каната.

ПРАВИЛО 21 — Надлежащее уведомление направляется заинтересованным сторонам день и место, где передаются деньги за бой и освобождаются от всяких обязательств, подчиняясь распоряжениям судьи; все стороны строго соблюдают эти правила; и в будущем всем пунктам соглашения для конкурса, заключённому соглашению все должны охотно следовать этим правилам.

ПРАВИЛО 22 — В случае судейского или другого вмешательства или в случае надвигающейся темноты, судья (или другое заинтересованное лицо, если судья не был выбран) имеет право назначить другое место и время следующей встречи, если есть возможность, то в этот день, но скорее всего в другой возможный день. При озвучивании второго или третьего возможного места, должно быть выбрано изначальное место проведения боя, если есть возможность провести бой.

ПРАВИЛО 23 — Если результаты боя не определены в день получения ставок, то бой должен быть возобновлён на этой же недели, в промежутке между воскресеньями,

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

в таком случае обязанности судьи продолжаются, ставки останавливаются, и решается мероприятие. Деньги за бой остаются у заинтересованной стороны, пока не будет выяснено, кто выиграл, а кто проиграл, либо будет признана ничья; в случае переноса боя, если один участник отсутствует, тогда победа присуждается прибывшему участнику.

ПРАВИЛО 24 — Любой боксер, добровольно оставивший ринг, предварительно целенаправленно нарушив решение судьи — считается проигравшим.

ПРАВИЛО 25 — Нельзя возражать ни секунданту, не суперарбитру, должны удалиться в свой угол и оставаться там, пока не будет получено необходимое решение от соответствующий лиц; если произноситься «фол», то это означает конец боя, а если «справедливо», то время будет назначаться участнику, если участник отсутствует в центре ринга после восьми секунд, когда необходимо быть — этот участник считается проигравшим. Решение во всех случаях будет сделано незамедлительно и бесповоротно, для чего и судья, и суперарбитр должны находиться рядом.

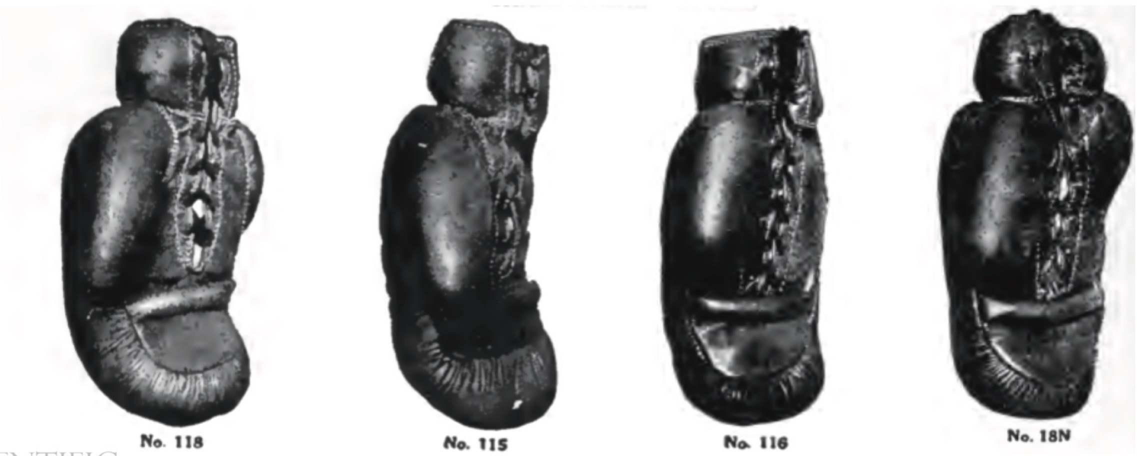
ПРАВИЛО 26 — Если участник покидает ринг, с целью ухода от удара или для любых других целей, без разрешения судьи, за исключением случаев, когда его принудительно вытолкнули — считается проигравшим.

ПРАВИЛО 27 –Использование тяжелых субстанций, таких как камень, палка или смола в руке — считается фолом и требование секунданта этого участника и обвиняемый открывает свои руки, для того, чтобы их осмотрел судья.

ПРАВИЛО 28 — Обниматься на веревках считается фолом. Участник удерживает за шею против столба или против веревок, считается, что участник внизу и любое вмешательство в эту позицию считается фолом. Если участник использует веревку и столбы для того, чтобы выдавить противника — считается, что он поиграл бой, если противники находятся близко друг от друга и один падает на одно колено, то второй должен немедленно освободить его или проиграет битву.

ПРАВИЛО 29 — Все перчатки размещаются в бою как возможно ближе, согласно, вышеуказанных правил.

SPALDING БОКСЕРСКИЕ ПЕРЧАТКИ
СТИЛЬ "ЧЕМПИОН"



No. 118 No. 115 No. 116 No. 18N

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

№ 118–8 унций, высший класс. Набор из четврех парчаток.

№ 115–5 унций. Набор из четырех парчаток.

№ 116–6 унций. Набор из четырех перчаток.

№ 18 Н.— Spalding “Специальные для Военно-Морского Флота” перчатки чемпиона.

Используются чемпионами военно-морского флота. Специальная «марская зеленая» кожа, 8 унций; мягкий зашнурованный манжет; доступная шнуровка; доступный хват лодонью. Набор из четрых перчаток.

№ 11 — Форма Кобертта. Крупная модель — 7 унций. Лучшее качество, коричневая кожа, прочно сделанные. Мягкие манжеты; доступная шнуровка, доступный хват лодонью. Набро их четырех перчаток.

№ 9–5 унций, регулируемые. Специальные перчаки из коричневой кожи. Представлены обычными и большими размерами. Мягкие манжеты, специальное отделение для большого пальца, доступная шнуровка и доступный хват лодонью. Набор из четырех перчаток.



No. 11 No. 9 No. 218 No. 12

№ 218 — Spalding «Специальный клуб». Перчатки 8 унций, модель «Чемпион», богатый спектр размеров. Надежные кожанные перчатки. Мягкие манжеты, доступная шнуровка, доступный хват лодонью. Набро из четырех перчаток.

№ 12- Spalding «Для особых представителей». Перчтки 8 унций, форма Кобертта, большой размер. Перчатки из черной кожи с красными вставками. Специальное отделение для большого пальца, дотупная шнуровка, доступный хват лодонью. Набор из четырех перчаток.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"



No. 110



No. 200

№ 110 — Перчатки для учеников с двойной подушечкой для запястья. Большие размеры. Лучший класс коричневых кожаных перчаток. Дополнительное разделение для запястья, для предотвращения боли, которая является одной из наиболее обескураживающих характеристик, отличающие живые уроки в искусстве по «блокированию». Сделаны по предложению одного из самых видающихся деятелей этой страны. Доступная шнуровка и хват ладонью. Набор из четырех перчаток.

№ 200 — Перчатки для инструктора, 10 унций. Специальная модель для большого пальца. Лучший класс специальных рассматриваемых боксёрских перчаток, отдел для запястья, специальное отделение для большого пальца для предотвращения травм, как инструктора, так и ученика. Кожа у этих перчаток особо прочная, а также: при занятии позволяет не получить тяжелые травмы, при условии, если он влажный или при тяжелых боях. Используются инструкторами в большинстве крупных гимназий и школ для занятий боксом и многими выдающимися боксерами на тренировках. Дополнительная шнуровка внизу для вентиляции. Доступный хват ладонью. Набор из четырёх перчаток. № 100, а также № 200, из коричневой кожи. Набор из четырех перчаток.

В «Spalding» боксерские перчатки наполняются шерстью.

Используется хлопок или шерстяные очески.

ТИПЫ ДЛЯ ДРУЖЕСКИХ ПОЕДИНКОВ И ЧАСТНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ



No. 14 No. 15 No. 19 No. 21 No. 28

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

№ 14 — Как правило — 15 унций. Коричневые кожаные перчатки. Специальное отделение для большого пальца, запястья. Доступная шнуровка и хват ладонью. Используются для организации соревнований одними из лучших клубов. Набор из четырех перчаток.

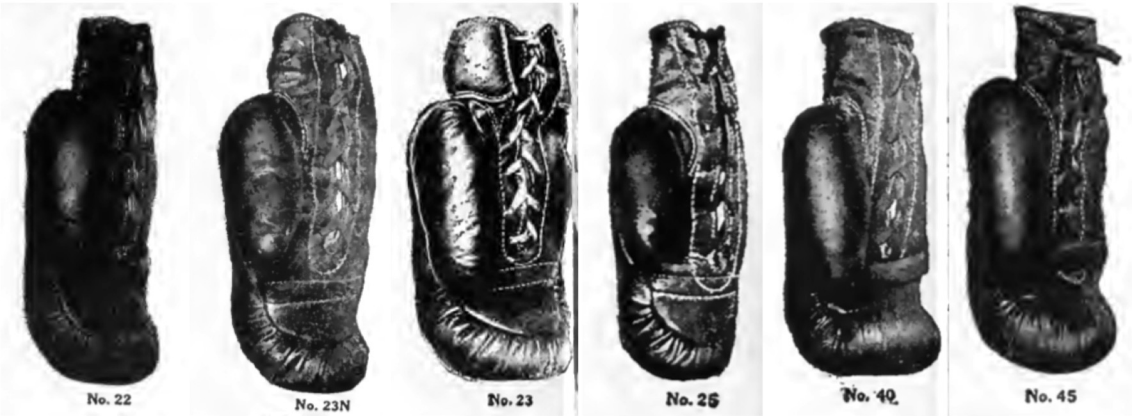
№ 15–8 унций, форма Кобертта Специальная кожа оливкового цвета, мягкий манжет, доступная шнуровка, доступный хват ладонью. Подходящие перчатки для дружеских поединков и использования дома. Набор из четырех перчаток.

№ 19–7 унций, форма Кобертта. Цвет кожи темное вино. Доступная шнуровка. Набор из четырех перчаток.

№ 21–8 унций, обычная форма. Цвет вина и с коричневым цветом на ладони. Доступная шнуровка. Мягкие манжеты. Набор из четырех перчаток.

№ 28–5 унций, стандартной формы. Красная кожа, цвет на ладони древесного дуба. Специальное отделение для большого пальца, для запястья. Доступная шнуровка. Представлены обычными и большими размерами. Набор из четырех перчаток.

SPALDING БОКСЕРСКИЕ ПЕРЧАТКИ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ



№ 22 — Форма Кобертта. Модель для мужественной практики. Коричневые кожаные перчатки с цветом вина на ладони; мягкие запястья, доступные для шнуровки. Набор из четырех перчаток.

№ 23 — Новый стиль, перевернутая форма. Кожа цвета вина с коричневым цветом на ладони, доступные для шнуровки. Набор из четырех перчаток.

№ 45

№ 23 Н — Черная кожа, мягкие запястья, перевернутая форма. Удобные и практичные. Доступная шнуровка. Набор из четырех перчаток.

№ 24К — Тип как № 23. Немного крупнее и ладони из кожи цвета хаки. Набор из четырех перчаток. Боксерские перчатки Spalding для молодежи изготавливаются таким же образом и из такого же материала, как и большие размеры нашего производства и гарантировано принесут удовлетворение.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

№ 45 — Молодежные перчатки «Чемпион», форма Кобертта. Перчатки из коричневой кожи лучшего качества и дополнительно хорошо обработаны. Двойные швы, доступная шнуровка, доступный хват ладонью. Набор из четырех перчаток.

№ 40 — Молодёжный размер, перевернутой формы. Перчатки из кожи цвета вина, хорошо утепленные. Доступная шнуровка, доступный хват ладонью. Набор из четырех перчаток.

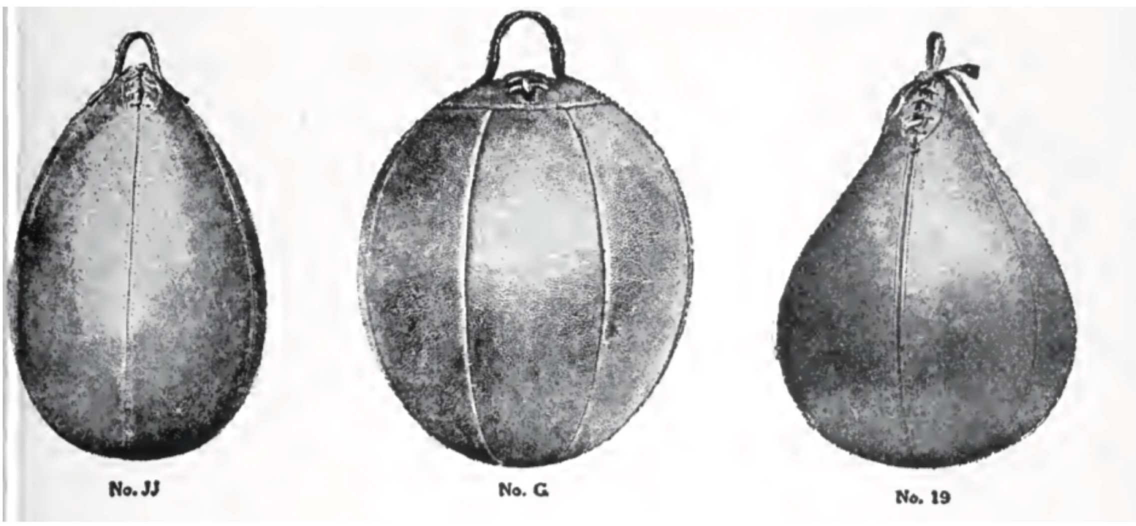
№ 25 — Молодежный размер, стандартной формы. Мягкая форма, доступная шнуровка. Набор из четырёх перчаток.

№ 25 К — Тип перчатки № 25, но немного крупнее и ладонь сделана из цвета хаки. Набор из четырех перчаток.



«Spalding» боксерский шлем, обеспечивающий полную защиту для ушей, носа и глаз. Хорошо проветривается.

«SPALDING» ДВУХСТОРОННИЕ МЕШКИ



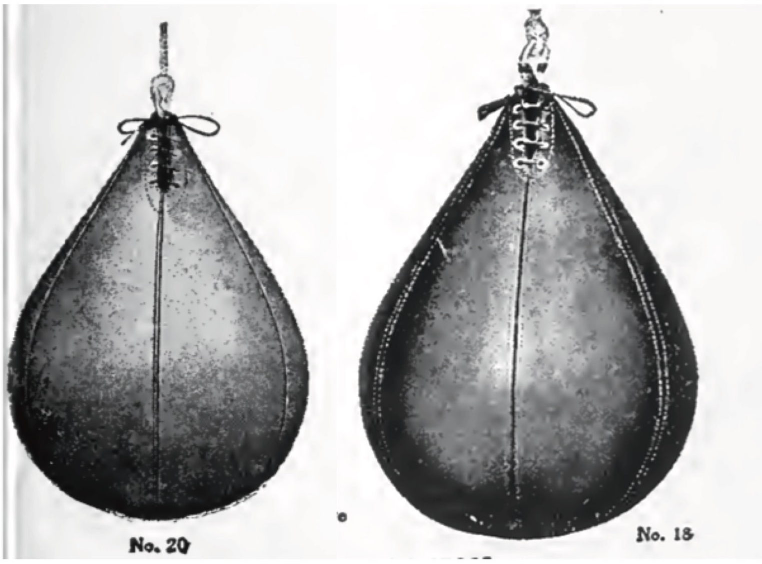
THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

№ JJ — Специальный тренажёрный мешок. Предназначенный для вышеупомянутых чемпионов и здесь и за границей, чтобы создать условия для важного конкурса. Кожа — специально отобрана, коричневая телячья, очень гладкая и прежде всего прочная.

№ G — Тяжелый, прочный, спортивный мешок, подходит для всех упражнений и крепкий мешок. Покрытие из тяжелой английской натуральной кожи, такой же, как и наши лучшего класса мячи. Он продержится дольше, чем любые другие два или три мешка. С петлей сверху.

№ 19 — Изготовлен из высочайшего качества детского «патна», самый легкий и самый прочный из кожи. Зашивается ниткой, как белье, двойной, красные швы. Особенно подходит для демонстрационной работы и весьма твердый мешок.

№ 19 S — Материал такой же, как у № 19, но оснащён специальным осветительным пузырем и весит всего в комплексе 7 с половиной унций. Прочный мешок, он очень прочный и крепкий.

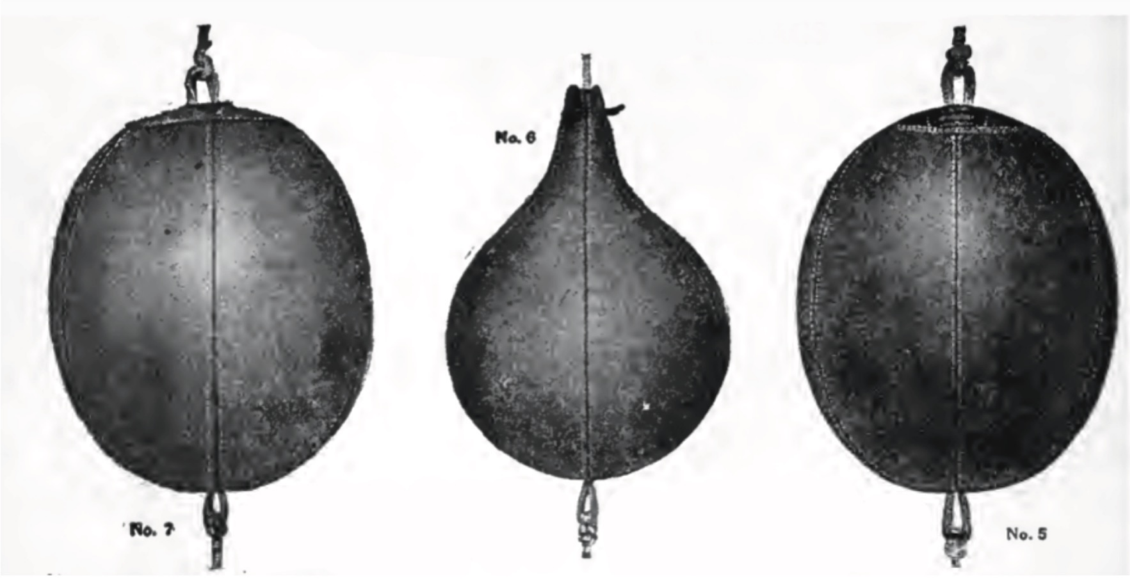


№ 20 — Изготовлен из лучшей отборной телячьей коричневой кожи, с оливковыми швами. Очень прочный и быстрый мешок для всех, кто его использует.

№ 20 G — Модель широко известна, как модель № 20, но сделана из черной конской кожи. Очень прочный.

№ 18 — «Специальный Фицсиммонс». Изготовлен из отборной экологически чистой оливковой кожи, очень хорошо изготовлен, прошитый дважды, красные фальцевые швы, укрепленный на всем протяжении. Прежде всего, этот мешок предназначен для обучения, хотя может использоваться и в других целях.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"



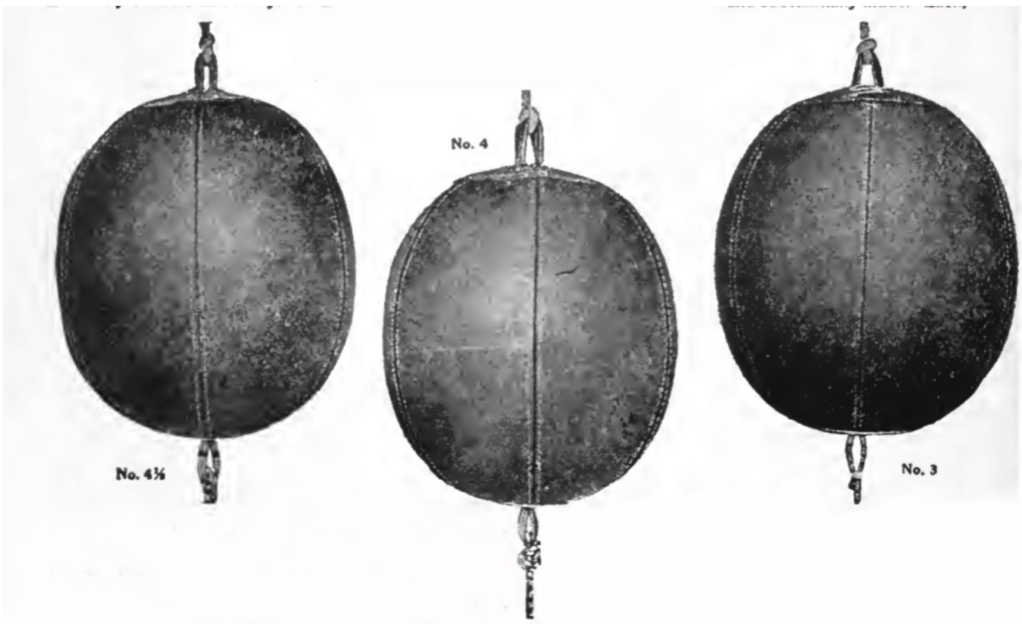
Все двухсторонние мешки снабжены в комплекте пузырем, резиновым шнуром до пола, шнуровкой и веревкой для потолочного крепления. Все наши мешки идут в комплекте с пузырями. Обратите внимание на гарантию на бирке, прикреплённой к каждому мешку.

№ 7 –Изготовлен из лучшей отборной оливковой кожи, по качеству изготовления как «Специальные Фицсиммонс».

№ 18 — Двойные фальцевые швы. Исключительно прочный и сильный.

№ 6 — Изготовлен из оливковой кожи, двойные фальцевые красные швы. Сделан во всех отношениях очень хорошо.

№ 5 — Предусмотрено регулирование размера, в комплексе специальные коричневые перчатки, кожаный чехол, красные фальцевые хорошо сделанные швы.



THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

№ 4 ½ — Регулируемый размер, бордовая кожа, двойные фальцевые красные швы.

№ 4 — Регулируй размер из трехцветной кожи, двойные швы.

№ 3 — Регулируемый размер, прочный коричневый кожаный чехол, укрепленные двойные швы.

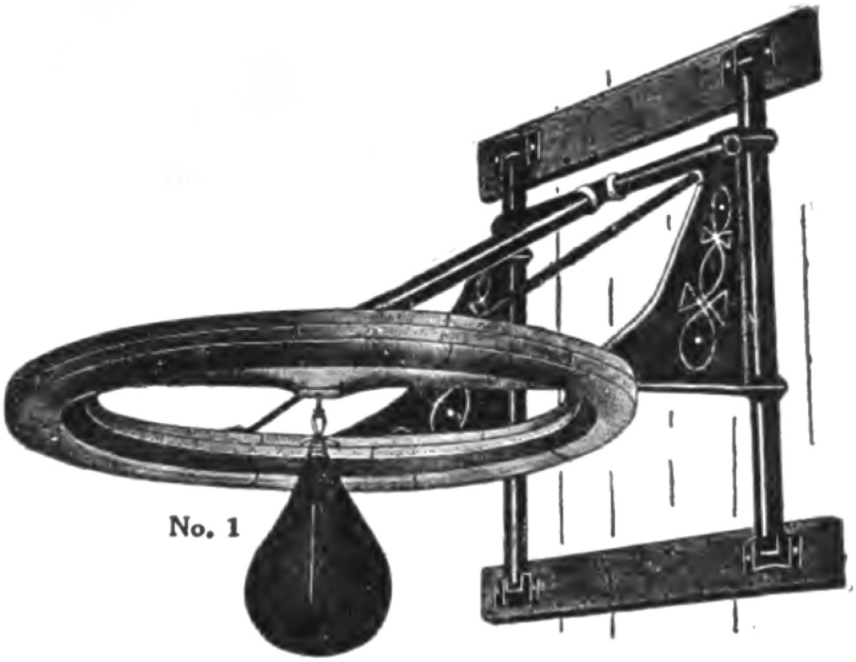
№ 3 ½ — Регулируемый размер, черная кожа, красные фальцевые швы на всей поверхности.

№ 2 ½ — Регулируемый размер, хорошего качества темно-оливковая кожа, морщинистый на всей поверхности, красные фальцевые швы.

№ 2 — Среднего размера, из хорошей цветной овечьей кожи, покрытый морщинами по всей поверхности.

Spalding «Молине» диск. Он содержит в себе регулируемую особенность наших известных платформ «Молине» с практической полезностью прочного диска.

Spalding платформа "Молайн" — регулируемая высота, легко крепиться к любой стене, кронштейны устроены так, что касаются трех линий. Аккуратный дизайн и отделка. В комплексе идет со всем необходимым для крепления.



«Spalding» диск — платформа.

Существует возможность разместить в небольшом пространстве, если нет большой необходимости в ней, можно очень легко опустить вниз, а для этого нужно просто отсоединить трубу от пластины крепления. На металлический диск можно прикрепить мешок для ударов и это очень хорошая возможность, которая включена в это устройство, она почти бесшумная и очень быстрая при работе. Сочетает в себе регулируемую функцию, что позволяет использовать всем членам семьи.

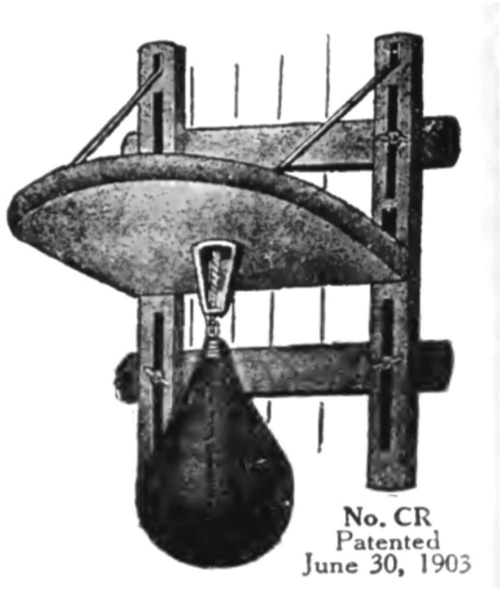
THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"



№ ПР — Запатентованная 19 Апреля 1904 года.

«SPALDING» УДАРНЫЙ МЕШОК-ДИСК

«Spalding» ударный мешок диск должен быть прочным, даже если он будет использоваться для двух стилей, оба передвижные и связанные, те, которые мы представим, это особенность не останется без внимания, мы стремимся изготовить диск, который можно использовать в домашних условиях.



№ СР — Доступный регулируемый стиль

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

«Spalding» регулируемый напольный стиль

Этот диск относиться к так называемым «напольным дискам», потому что тяжелые лакированные трубы стоек крепятся к полу, по своим характеристикам он превосходит другие диски из подобного стиля, потому что отличается абсолютной стойкостью регулируемых деталей, что так необходимо при домашнем использовании, чтобы было возможность использования всеми членами семьи.



No. 82F

№ 82 Ф — «Spalding» регулируемый напольный диск, без мешка.

Каждый мальчик, который заинтересован
в боксе, обычно, интересуется какими-то другими мужскими занятиями, и
поэтому мы обращаем внимание на перечень книг из спортивной «Spalding»
библиотеки, которые были собраны ведущими специалистами и
познаны, как лучшие книги по этим
соответствующим предметам. Независимо от того, как
человек может стать умелым, он может
всегда чему-то научиться, взяв
преимущество одной из книг
из спортивной библиотеки.

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

Специальные, ограниченной серией спортивные справочники Спортивная библиотека «Spalding»

№ 501 Л «Проведение и знания о газонном теннисе»;

№ 502 Л «Методы гольфа»;

№ 503 Л «Способы игры в бейсбол»;

№ 504 Л «Искусство катания на коньках»;

№ 505 Л «Хорошо попадать — хорошо держать»;

№ 506 Л «Способы дожить до 100 лет»;

№ 507 Л «Способы борьбы»;

№ 508 Л «Способы играть в газонный теннис — способы игры в теннис для начинающих»;

№ 509 Л «Бокс»;

№ 510Л «Бессловесный раструб упражнений»;

№ 511 Л «Джиу-Джитсу»;

№ 512Л «Скоростное плавание»;

№ 513Л «Зимние виды спорта»;

№ 514Л «Методы работы с шаром»;

№ 515Л «Способы плавания и конкурентные действия»;

№ 516Л «Тактика школы и лабиринт для бега; детские игры»;

№ 517 Л «Десятиминутные и двадцатиминутные упражнения»;

№ 518 Л « Гимнастические игры в помещении и на улице»;

№ 519 Л «Официальный Spalding, руководство по бейсболу»;

№ 520 Л «Официальный Spalding, инструкция по основам баскетбола»;

№ 521Л «Официальный Spalding, инструкция по забрасыванию меча в корзину»;

№ 522 Л «Гольф для девочек»;

№ 523 Л « Как играть в бейсбол, способы судейства; как руководить командой и так далее»;

№ 524 Л «Spalding ежегодный газонный теннис»;

№ 525 Л «Способы ходьбы; готовые основы для работы с мечом»;

№ 526 Л «Способы ловить, способы наносить удар».

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

Бейсбол
Первая группа

Зеленая обложка «Серия из 10 штук»

№ 1 «Официальный Spalding, руководство по бейсболу»;

№ 2 «Официальный Spalding руководство по бейсболу». Испанский выпуск;

№ 202 «Способы игры в бейсбол»;

№ 219 «Готовая математическая таблица по бейсболу»;

№ 223 «Часть способов нанесения ударов»;

№ 224 «Способы игры в дальней части поля»;

№ 225 « Способы игры — первая инструкция»;

№ 226 «Способы игры — вторая инструкция»;

№ 227 « Способы игры — третья инструкция»;

№ 228 «Способы игры в бейсбол»;

№ 229 «Способы ловить»;

№ 230 «Способы движения»;

№ 231 «Способы организации баскетбольных союзов, клубов. Способы организации бейсбола. Способы руководства бейсбольными клубами. Способы тренировки бейсбольных команд. Методы судейства команд. Технический план бейсбола»;

№ 232 «Основные способы действий»;

№ 350 «Методы оценки»;

№ 355 «Руководство младшей лиги по бейсболу»;

№ 356 «Официальная книга о национальной лиге профессионального бейсбола»;

№ 9 «Официальный Spalding, инструкция по бейсболу, проходящем в помещении». Красная обложка, каждая серия из 25 штук.

№ 59 Р «Официальный бейсбол — протоколы (включая протоколы колледжей);

Группа 2
Футбол

Синяя обложка «Серия из 10 книг».

№ 2 « Официальный Spalding руководство по футболу»;

№ 358 « Официальная коллегия руководства футболом». Красная обложка «Серия из 25 книг;

№ 39 Р «Способы игры в футбол»;

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

№ 47 P «Способы проведения футбольного матча»;

№ 55 P «Официальный Spalding руководства футбольными матчами»

Группа 3
Теннис

Синяя обложка. «Серия из 10 штук».

№ 157 «Способы тенниса на газоне»;

№ 363 «Нарушение правил в теннисе и правовая защита»;

№ 1 П «Способы игры в теннис –для начинающих»;

№ 2 P «Удары и наука о теннисе на газоне»;

№ 42 P «Конкурсы кубка Девиса»;

№ 57 P «Ежегодный сполдинг по теннису на газоне».

Группа 4
Гольф

Зеленая обложка «Серия из 10 книг».

№ 2 П «Способы обучения гольфу». Красная обложка. Серия из 25 книг».

№ 3 P «Spalding официальный гольф»;

№ 4 P «Способы игры в гольф»;

№ 63 P «Гольф для девочек».

Группа 5
Баскетбол

Синя обложка. « Серия из 10 книг».

№ 7 Официальный Spalding руководство по баскетболу»;

№ 7 A « Официальный Spalding руководство по женскому баскетболу»;

№ 193 « Способы игры в баскетбол»;

Группа 6.
Катание на коньках и зимние виды спорта.

Синяя обложка. «Серия из 10 книг».

№ 6 « Официальный Spalding — хоккей»;

№ 14 « Управление керлингом». Красная обложка. «Серия из 10 книг»;

№ 8 P «Искусство катания на коньках»;

№ 20 P «Способы игры в хоккей»;

№ 28 P « Зимние виды спорта»;

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

№ 72 Р « Фигурное катание для женщин»;

Группа 7.
Область легкой атлетики

Синяя обложка. «Серия из 10 книг».

№ 12 А « Официальный Spalding правила легкой атлетики»;

№ 27 « Коллегия легкой атлетики»;

№ 55 « Официальные спортивные правила»;

№ 87 « Примеры легкой атлетики»;

№ 156 « Руководство по легкой атлетике»;

№ 178 « Способы тренировки езды на велосипеде»;

№ 182 «Все, что близко легкой атлетике»;

№ 255 « Способы дожить до ста лет»;

№ 302 « Официальный справочник»;

№ 317 «Марафон по бегу»;

№ 342 « Ходьба для здоровья и конкурс»;

№ 362 «Дорожка, эстафета и правила по бегу национальной коллегии по легкой атлетике Ассоциации»; Зеленая обложка «Серия из десяти книг»

№ 3 П « Способы ходьбы в легкой атлетике Джамес Силиван;

№ 4 П « Способы бега». Красная обложка «Серия из 25 книг»;

№ 1 Р «Официальный Spalding — календарь по легкой атлетике»;

№ 17 Р «Олимпийские Игры, Стокгольм 1912 год»;

№ 45 Р « Межвузовский официальный контроль»;

№ 48 Р « Дистанция и беговой кросс»;

№ 70 Р « Способы ходьбы и метания тяжестей».

Группа 8
Школа легкой атлетики

Синяя обложка. «Серия из десяти книг».

№ 246 «Атлетическая тренировка в школе»;

№ 331 «Спортивный школьный двор для мальчиков». Красная обложка, Серия из 25 книг.

№ 61 Р «Тактика в школе; бег в лабиринте; детские игры»;

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

№ 66 Р « Упражнения по гимнастике; воображаемый марш и физическая подготовка в школе и помещение класса»;

№ 71 Р « Руководство Государственной школой официального спортивного союза».

Группа 9.
Водные виды спорта.

Голубая обложка. Серия из десяти книг.

№ 128 «Виды гребли»;

№ 129 «Водное поло (руководство)»;

№ 361 «Межвузовское плаванье. Красная обложка. Серия из 25 книг»;

№ 36 Р «Скорость в плаванье»;

№ 37 Р «Способы плаванья и состязательный дайвинг»;

№ 60 Р «Гребля и кемпинг».

Группа 10.
Спортивные игры для женщин и девочек

Голубая обложка. Серия из 10 книг.

№ 7а « Официальный Spalding, руководство по женскому баскетболу»;

№ 314 «Легкая атлетика для девочек». Красная обложка. Серия из 25 книг.

№ 38 Р «Поле для хоккея»;

№ 63 Р «Гольф для девочек»;

№ 69 Р «Девочки и легкая атлетика».

Группа 11.
Игры на газоне

№ 167 «Метание колец в цель»;

№ 170 «Толкание шаров»;

№ 180 «Площадка для хоккея»;

№ 199 «Конный поло»;

№ 201 «Способы игры в лакросс»;

№ 207 «Газонные чаши». Красная обложка, серия из 25 книг;

№ 6Р «Игра в крикет и способы игры»

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

Группа 11.
Разные игры.

Голубая обложка. Серия из 10 книг.

№ 13 «Американская игра в ручной мяч»

№ 364 «Волейбол. Красная обложка. Серия из 25 книг»;

№ 43 Р «Стрельба из лука, английский крокет, хоккей на газоне, тетербол, часовой гольф, гольф-крокет, ручной теннис, ручной поло, бадминтон, хоккей в помещении, хоккей в парке, правила игры в волейболе и пейнтболе».

№ 49 Р «Как бросать шары»;

№ 50 Р «Дворовые игры».

Группа 13.
Мужской спорт.

Голубая обложка Серия из 10 книг.

№ 191 «Методы нанесения ударов в мешок»;

№ 282 «Руководство по катанию на коньках». Красная обложка. Серия из 25 книг;

№ 11Р « Проиллюстрированная работа фехтования рапирой»;

№ 19Р « Профессиональная борьба»;

№ 21 Р «Джиу-Джитсу»;

№ 25 Р «Бокс»;

№ 30Р «Искусство фехтования»;

№ 65 Р « Способы борьбы».

Группа 14.
Художественная гимнастика.

Красная обложка. Серия из 25 книг.

№ 10 Р «Упражнения с палкой»;

№ 16 Р «Упражнения с палкой в команде»;

№ 22Р «Индийские клубы, гантели и блок тяжестей»;

№ 24Р «Упражнения с гантелями»;

№ 73Р «Градуированная гимнастика и упражнения с гантелями».

Группа 15.
Гимнастика

Голубая обложка. Серия из 10 книг.

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"

№ 124 «Способы как стать гимнасткой»;

№ 254 « Упражнения стойки с мечом»;

№ 287 « Упражнения с гантелями и строевая подготовка». Красная обложка «Серия из 25 книг»;

№ 14 P « Трапеция. Высокая лошадь и упражнения с веревкой»;

№ 34 P « Аттестация тренажерного зала. Упражнения»;

№ 40 P «Гимнастические игры в помещении и на улице»;

№ 52 P «Здание пирамиды»;

№ 56 P «Акробатика для любителей и местность для акробатики»;

№ 67 P «Упражнения на лошади, упражнения через кольцо»;

№ 68 P «Упражнения на турнике и упражнения на параллельных брусьях».

Группа 16.
Осуществляемые в домашних условиях.

Голубая обложка. « Серия из 10 книг».

№ 161 «Десятиминутные упражнения»;

№ 185 «Указания для здоровья (для напряженных людей)»

№ 325 « Упражнения на 20 минут». Красная обложка. Серия из 25 книг;

№ 7 P «Упрощённая физическая подготовка»;

№ 9 P « Как прожить до 100 лет»;

№ 23 P «Выздоровление; поддержание себя наилучшим образом»;

№ 33 P « Напряженные упражнения»;

№ 51 P «285 ответов как быть здоровым»;

№ 54 P « Терапевтические упражнения с мечом, излечения расстройства желудка гимнастикой, физическое воспитание и гигиена»;

№ 62 P «Уход за телом»;

№ 64 P «Увеличение мышц, здоровье и мышечная гимнастика».

THE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
"WORLD MARTIAL ART
TRADITIONS
&
WEAPONS USE
CRIMINAL RESEARCH"

Атлетическая библиотека Спалдинг. Нью Йорк. 1900 год

Название :

БОКС

ПРАВИЛА БОКСА

Издатель «ФЛП Середняк Т.К.», 49000, Днепр, 18, а / я 1212
Свидетельство о внесении субъекта издательской деятельности в Государственный реестр
издателей, изготовителей и распространителей издательской продукции ДК № 4379 от 02.08.2012.
Идентификатор издателя в системе ISBN 7599
тел. (066)-55-312-55, (056)-798-04-00
E-mail: 7984722@gmail.com
www.isbn.com.ua
www.vk.com/tipografija

THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE "WORLD MARTIAL ART TRADITIONS & WEAPONS USE CRIMINAL RESEARCH"